

Timeplan

RØDE timer arrangeres av Aktiv På Dagtid, **GRØNNE** timer arrangeres av Frisklivssentralene

ARENDALE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:30 Stretch/Avspenning <i>Nr1 fitness, Sentrum</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:00-11:00 Zumba <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-11:00 Tennis Likeveinn <i>Sør Amfi</i>
11:15-12:10 Ballspill <i>Sør Amfi</i>	09:00-13:00 Egentrening <i>Aletica, Sør Amfi</i>	11:00-12:00 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:25 Lett Styrke <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Aletica, Sør Amfi</i>
12:30-13:30 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:15 Sykkel <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	12:30-13:30 Boksing for alle <i>Arendal Bokseklubb</i>	10:30-11:30 Just Breath Yoga <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:45-11:15 Puls <i>Sør Amfi 2. etg</i>
13:00-15:00 Agility <i>Gjennestad/Hove</i>	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>	15:00-16:00 Gatefotball <i>Hisøy Skole, gymsal</i>	09:30-10:30 Puls/Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:15-11:45 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>
14:30-15:30 Gatefotball <i>Hisøy skole, gymsal</i>			10:45-11:45 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	12:00-13:00 Sykkel <i>Aletica, Sør Amfi</i>
10:30-11:30 Sirkeltrening <i>Myratunet</i>	09:00-10:00 Sirkeltrening <i>Myratunet</i>		09:00-10:00 Utetrening <i>Lysløyppa, Birkenlund</i>	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>
	18:00-19:15 Mindfulness Yoga <i>Myratunet</i>			14:30-16:30 Svømming <i>Stintahallen</i>

GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	09:00-09:45 Sykkel <i>Gym36</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	10:00-11:30 Tur med hund <i>Dømmesmoen</i>	09:30-10:30 Yoga for alle <i>Pure Life, Fevik</i>
10:00-11:00 Zumba <i>Iglandshallen</i>	10:30-11:30 Puls/styrke <i>Sør Amfi Grimstad</i>	09:30-10:30 Lett sirkeltrening <i>Vikhuset</i>	12:00-13:00 Fotball <i>Levermyr stadion</i>	10:00-11:00 Zumba <i>Gym36</i>
11:00-12:00 Lett styrke <i>Iglandshallen</i>	10:30-11:30 Klatring <i>Sør Amfi Grimstad</i>	10:00-11:00 Ro/TRX <i>Gym36</i>		11:00-12:00 Easy Line <i>Gym36</i>
	12:30-13:30 Plogging <i>Oppstart april</i>			10:00-11:30 Ridning <i>AGR Fevik</i>
10:00-11:00 Aktiv Sykkel <i>Dømmesmoen</i>		14:00-15:00 Aktiv Basseng <i>Berge Gård</i>	13:00-14:00 Aktiv Inne <i>Dømmesmoen</i>	11:00-12:00 Ridning 2 (egenandel) <i>AGR Fevik</i>
10:00-11:00 Egentrening <i>Dømmesmoen</i>	13:00-13:45 Aktiv Ute <i>Dømmesmoen</i>		13:00-14:00 Egentrening <i>Dømmesmoen</i>	15:30-17:30 Svømming <i>Levermyrhallen</i>
20:00-21:00 Herretrimmen <i>Fevikhallen</i>			20:30-22:00 Dametricimmen <i>Fevikhallen</i>	

NB: De grønne timene som arrangeres av Frisklivssentralene, krever at du først har en samtale om livsstilsendring. Ring Frisklivssentralene og avtal videre (Arendal: 99097498, Grimstad: 90186455

Risør: 94508396 og Lillesand: 94133949).

Grønne timer i Lillesand og Risør er gratis.

Gå inn på www.aktivpadagtid.no og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.

RISØR

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:00-13:00 Bellyfit <i>MTYoga</i>	10:00-13:00 Egentrening <i>Atletix</i>	10:00-11:00 Sykkel <i>Atletix</i>	10:00-13:00 Egentrening <i>Atletix</i>	
13:00-14:15 MediYoga <i>Atletix</i>	11:00-13:00 Squash <i>Atletix</i>	11:00-12:00 Lett styrke <i>Atletix</i>	11:00-13:00 Squash <i>Atletix</i>	
		12:00-13:15 MediYoga <i>MTYoga</i>	10:30-11:45 Yoga for alle <i>MTYoga</i>	
kl 12:00-13:00 Gåtur <i>Circle K</i>		14:05-15:00 Vannaktivitet <i>Idrettsbygget</i>		

LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:00-13:00 Puls/styrke <i>Stykkene 2a, Lillesand</i>	9:00-11:00 Egentrening <i>Bare Trening</i>	09:30-10:30 Pilates <i>Stykkene 2a, Lillesand</i>	9:00-11:00 Egentrening <i>Bare Trening</i>	09:30-10:30 Sykkel <i>Stykkene 2a, Lillesand</i>
13:00-14:00 Stretch/avspenning <i>Stykkene 2a, Lillesand</i>		11:00-12:00 Isbading <i>Bergstø båthavn</i>	10:00-11:30 Vannaktivitet <i>Møglestuhallen</i>	10:30-11:30 Pilates <i>Stykkene 2a, Lillesand</i>
		15:00-16:00 Yoga <i>Inuet</i>	11:30-12:30 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	
		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	16:00-19:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	
		19:15-20:30 Svømming (damer) <i>Møglestuhallen</i>		
			17:30-18:30 Trimgruppa <i>Frivilligsentralen</i>	

NB: De grønne timene som arrangeres av Frisklivssentralene, krever at du først har en samtale om livsstilsendring. Ring Frisklivssentralene og avtal videre (Arendal: 99097498, Grimstad: 90186455 Risør: 94508396 og Lillesand: 94133949).

Grønne timer i Lillesand og Risør er gratis.

Gå inn på www.aktivpadagtid.no og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.