

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

GRIMSTAD

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

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>	11:30-12:15 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.