

Timeplan

ARENDAL

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>	09:00-10:30 Tennis Likevenn <i>Sør Amfi</i>
11:15-12:10 Ballspill <i>Sør Amfi</i>	09:00-12:00 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>	12:15-13:15 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:30 Puls/Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:45-11:15 Puls <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
13:00-15:00 Agility <i>Gjennestad/Hove</i>	10:30-11:30 Just Breath Yoga <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	12:30-13:30 Boksing for alle <i>Arendal Bokseklubb</i>	10:45-11:45 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:30-12:00 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
14:30-15:30 Gatefotball <i>Hisøy skole, gymsal</i>	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>	14:30-15:30 Gatefotball <i>Hisøy Skole, gymsal</i>		14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>
				14:30-16:30 Svømming <i>Stintahallen</i>

GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	10:30-11:30 Klatring <i>Sør Amfi Grimstad</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	09:45-10:15 EasyLine <i>Gym36</i>	09:30-10:45 Yoga <i>Grimstad Yoga</i>
	11:00-11:45 Puls <i>Iglandshallen</i>	09:30-10:45 Yoga for alle <i>Vikhuset</i>	10:15-10:45 Lett Styrke <i>Gym36</i>	10:00-11:00 Zumba <i>Gym36</i>
	12:00-13:30 Stretch/Avspenning <i>Sammen Senteret</i>	10:00-10:30 Rotime <i>Gym36</i>	10:00-11:30 Tur med hund <i>Dømmesmoen</i>	10:00-11:30 Ridning <i>AGR Fevik</i>
	12:00-13:00 Plogging <i>Feviktun</i>	10:45-11:15 TRX <i>Gym36</i>		11:00-12:00 Stretch/Avspenning <i>Gym36</i>
				11:00-12:00 Ridning 2 (egenandel) <i>AGR Fevik</i>
21:00-22:00 Herretrimmen <i>Fevikhallen</i>		20:30-21:30 Dametricimmen <i>Fevikhallen</i>		15:30-17:30 Svømming <i>Grimstad svømmehall</i>

RISØR/GJERSTAD/VEGÅRSHEI

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-13:00 Egentrening <i>Atletix Vegårshei</i>	10:00-13:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 Sykkel <i>Atletix Risør</i>	10:00-13:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	
10:00-11:00 Puls <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 Sykkel <i>Atletix Vegårshei</i>	10:00-13:00 Squash <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 Yoga <i>Atletix Risør</i>	
12:00-13:00 Gåtur (LHL) <i>Risør</i>	10:00-11:15 Yoga For Alle <i>Sentrumsbygget, Gjerstad</i>	11:00-13:30 Strikkekafe <i>Gjerstadsenteret, (annenhver uke)</i>	12:00-13:00 Lett Styrke <i>Stewarts treningssenter, Sundebru</i>	
13:00-14:30 Gåtur <i>Vegårshei kommune</i>	12:15-13:30 Yoga <i>Atletix Risør</i>	11:00-12:00 Tur med hund <i>Perkeringsplassen på Tjenna</i>	14:00-15:00 Puls/styrke <i>Atletix Vegårshei</i>	
		14:05-15:00 Vannaktivitet <i>Idrettsbygget</i>		

LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11:30-12:25 Puls/styrke <i>SKY Fitness Lillesand</i>	08:30-11:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	09:30-10:30 Pilates <i>SKY Fitness Lillesand</i>	08:30-11:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	09:30-10:30 Pilates <i>SKY Fitness Lillesand</i>
12:30-13:30 Stretch/avspenning <i>SKY Fitness Lillesand</i>		10:00-11:00 Yoga <i>Inuet</i>	08:30-09:30 Sykkel <i>SKY Fitness Lillesand</i>	
		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	10:00-11:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	
		19:15-20:30 Svømming (damer) <i>Møglestuhallen</i>	11:00-11:25 Vanngym <i>Møglestuhallen</i>	
			11:30-12:00 Vanngym <i>Møglestuhallen</i>	
			16:00-19:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	

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