

# Timeplan

## ARENDAL

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
09:30-10:30 <b>Stretch/Avspenning</b> <i>Kulturkammeret</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletica, Sør Amfi</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> <i>Sør Amfi</i>	09:30-10:15 <b>Sykkel</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:00-11:00 <b>Zumba</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>
12:30-13:30 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:30-11:30 <b>Just Breath Yoga</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	11:00-12:00 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:45-11:45 <b>MediYoga</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>
14:30-15:30 <b>Fotball</b> <i>Hisøy skole, gymsal</i>	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>	12:15-13:15 <b>MediYoga</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:00-12:00 <b>Lett Styrke</b> <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>
		13:00-14:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>S5 Bad</i>	
		14:30-15:30 <b>Fotball</b> <i>Hisøy Skole, gymsal</i>	

## GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Gym36</i>	11:00-11:45 <b>Linedance</b> <i>Iglandshallen</i>	09:30-10:45 <b>Yoga for alle</b> <i>Vikhuset</i>	
	12:00-13:30 <b>Stretch/Avspenning</b> <i>Sammen Senteret</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Gym36</i>	

## RISØR/GJERSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10:00-11:00 <b>Puls/Styrke</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-13:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 <b>Sykkel</b> <i>Atletix Risør</i>	09:00-10:00 <b>Puls/Styrke</b> <small>Stewarts treningssenter, Sundebru</small>
	10:00-11:00 <b>Stretch/Avspenning</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-13:00 <b>Squash</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-13:01 <b>Egentrening</b> <i>Atletix Risør</i>
	12:00-13:00 <b>Stretch/Avspenning</b> <small>Stewarts treningssenter, Sundebru</small>		

## LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10:00-11:00 <b>Zumba</b> <i>Lofthusveien 59</i>	09:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>SKY Fitness Lillesand</i>	10:00-11:15 <b>Yoga</b> <i>Lofthusveien 59</i>	09:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>SKY Fitness Lillesand</i>
11:00-12:00 <b>Stretch/avspenning</b> <i>Lofthusveien 59</i>		17:45-19:15 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	10:00-11:00 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>
		19:15-20:30 <b>Svømming (damer)</b> <i>Møglestuhallen</i>	11:00-11:25 <b>Vanngym</b> <i>Møglestuhallen</i>
			11:30-12:00 <b>Vanngym</b> <i>Møglestuhallen</i>
			16:00-19:00 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>

Gå inn på [www.aktivpadagtid.no](http://www.aktivpadagtid.no) og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.

<b>Fredag</b>
09:00-10:30 <b>Tennis Likevenn</b> <i>Sør Amfi</i>
09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Aletica, Sør Amfi</i>
10:45-11:15 <b>Puls</b> <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
11:30-12:00 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>
14:30-16:30 <b>Svømming</b> <i>Stintahallen</i>

<b>Fredag</b>
09:30-10:45 <b>Yoga for alle</b> <i>Sømsveien 5, Fevik</i>
10:00-11:30 <b>Ridning</b> <i>AGR Fevik</i>
11:00-12:00 <b>Ridning 2 (egenandel)</b> <i>AGR Fevik</i>
11:00-12:00 <b>Zumba</b> <i>Gym36</i>
12:00-13:00 <b>Stretch/avspenning</b> <i>Gym36</i>
15:30-17:30 <b>Svømming</b> <i>Grimstad svømmehall</i>

<b>Fredag</b>

<b>Fredag</b>
10:00-11:00 <b>Pilates</b> <i>Lofthusveien 59</i>