

Timeplan

ARENDALE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:30 Stretch/Avspenning <i>Kulturkammeret</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica, Sør Amfi</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>	09:30-10:15 Sykkel <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:00-11:00 Zumba <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:30 Puls/Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica, Sør Amfi</i>
11:30-13:00 Fotball <i>Hisøy skole, gymsal</i>	10:00-11:30 Discgolf <i>Hisøyfortet</i>	11:00-12:00 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:30-11:15 Lett Styrke <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	10:45-11:15 Puls <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
12:30- 13:30 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:00-12:00 Just Breath Yoga <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	11:30-13:00 Fotball <i>Hisøy skole, gymsal</i>	10:45-11:45 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:30-12:00 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>	12:15-13:15 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:30- 12:15 Yoga <i>Nr.1 fitness, Krøgenes</i>	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>
		13:00-14:00 Vannaktivitet <i>S5 Bad</i>	13:00-14:00 Vannaktivitet <i>S5 Bad</i>	14:30-16:30 Svømming <i>Stintahallen</i>

GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	10:15-11:15 Puls/ Styrke <i>Iglandshallen</i>	09:00-09:30 Roing <i>Gym36</i>	10:00-11:30 Gåtur <i>Grimstad Frivilligsentral</i>	09:00-09:45 Sykkel <i>Gym36</i>
		09:30-10:45 Yoga for alle <i>Vikhuset</i>		09:30-10:45 Yoga for alle <i>Sømsveien 5, Fevik</i>
		10:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>		10:00-11:30 Ridning <i>AGR Fevik</i>
				10:00-11:00 Zumba <i>Gym36</i>
				11:00-12:00 Stretch/avspenning <i>Gym36</i>
				11:00-12:00 Ridning 2 (egenandel) <i>AGR Fevik</i>
				15:30-17:30 Svømming <i>Grimstad svømmehall</i>

RISØR/GJERSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 Puls/Styrke <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 Sykkel <i>Atletix Risør</i>	09:00-10:00 Puls/Styrke <i>Stewarts treningssenter, Sundebru</i>	
11:00- 12:00 Stretch/Avspenning <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 Stretch/Avspenning <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Squash <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	
12:30-13:30 Stretch/Avspenning <i>Stewarts treningssenter, Sundebru</i>			11:00- 12:00 MediYoga <i>Fredshuset Risør</i>	

LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 Dans <i>Lofthusveien 59</i>	09:00-11:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	10:00-11:15 Yoga <i>Lofthusveien 59</i>	09:00-11:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	10:00-11:00 Pilates <i>Lofthusveien 59</i>
11:00-12:00 Yoga <i>Lofthusveien 59</i>		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	10:00-11:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	11:15- 12:15 Lett Styrke <i>Lofthusveien 59</i>
		19:15-20:30 Svømming (damer) <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.