

# Timeplan

Timeplanen oppdateres løpende, og skal være gjeldende til enhver tid. Vi opplever likevel at det kan være feil på timeplanen, vi setter derfor pris på at dere gjør oss oppmerksom på dette!

## ARENDALE

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:30 <b>Stretch/Avspenning</b> Kulturkammeret	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Nr.1 fitness, Krøgenes	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica, Sør Amfi	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Nr.1 fitness, Krøgenes	09:00-10:30 <b>Tennis Likeveinn</b> Sør Amfi
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> Sør Amfi	09:30-10:15 <b>Sykkel</b> Nr.1 fitness, Krøgenes	10:30-11:30 <b>Zumba</b> Sør Amfi 2. etg	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica, Sør Amfi
12:30- 13:30 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	10:00-11:30 <b>Discgolf</b> Hisøyfortet	11:30-12:15 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	10:45-11:45 <b>MediYoga</b> Sør Amfi 2. etg	10:45-11:15 <b>Puls</b> Sør Amfi 2. etg.
	11:00-12:00 <b>Yoga</b> Nr.1 fitness, Krøgenes	12:30-13:30 <b>MediYoga</b> Sør Amfi 2. etg	10:55-11:25 <b>Styrke/Mobilitet</b> Nr.1 fitness, Krøgenes	11:30-12:00 <b>Lett Styrke</b> Sør Amfi 2. etg.
	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet	13:00-14:00 <b>Vannaktivitet</b> S5 Bad	13:00-14:00 <b>Vannaktivitet</b> S5 Bad	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet
				14:30-16:30 <b>Svømming</b> Stintahallen

## GRIMSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Gym36	09:00-09:45 <b>Sykkel</b> Dømmesmoen	09:00-09:30 <b>Roing</b> Gym36	11:15- 12:30 <b>Yoga for alle</b> Sømsveien 5, Fevik	09:00-09:45 <b>Sykkel</b> Gym36
11:00- 12:00 <b>Vannaktivitet</b> Berge Gård	10:15-11:15 <b>Puls/ Styrke</b> Iglanshallen	09:30-10:45 <b>Yoga for alle</b> Vikhuset		10:00-11:30 <b>Ridning</b> AGR Fevik
	11:30- 12:30 <b>Helårsbading</b> Groos	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Gym36		10:00-11:00 <b>Zumba</b> Gym36
				11:00-12:00 <b>Stretch/avspenning</b> Gym36
				11:00-12:00 <b>Ridning 2 (egenandel)</b> AGR Fevik
				15:30-17:30 <b>Svømming</b> Grimstad svømmehall

## RISØR/GJERSTAD

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 <b>Puls/Styrke</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:00 <b>Sykkel</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix Risør</i>	
10:00- 11:15 <b>Yoga</b> <b>Gjerstad</b> <i>Brokelandsheia 96</i>	10:00-11:00 <b>Yoga</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00 - 11:00 <b>Puls/Styrke</b> <b>Gjerstad</b> <i>Stewarts treningssenter, Sundebru</i>	11:00- 12:00 <b>MediYoga</b> <i>Fredshuset Risør</i>	
11:00- 12:00 <b>Stretch/Avspenning</b> <i>Atletix Risør</i>		10:00-12:00 <b>Squash</b> <i>Atletix Risør</i>		

## LILLESAND

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 <b>Dans</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>	10:00-11:00 <b>Pilates</b> <i>Lofthusveien 59</i>
11:00-12:00 <b>Yoga</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>	11:15- 12:15 <b>Lett Styrke</b> <i>Lofthusveien 59</i>
		19:15-20:30 <b>Svømming (damer)</b> <i>Møglestuhallen</i>	11:30-12:00 <b>Vannaktivitet</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.