

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 Stretch/Avspenning Kulturkammeret	09:00-12:00 Egentrening Nr.1 fitness, Krøgenes	09:00-12:00 Egentrening Atletica, Sør Amfi	09:00-12:00 Egentrening Nr.1 fitness, Krøgenes	09:00-10:30 Tennis Likevein Sør Amfi
11:15-12:10 Ballspill Sør Amfi	09:30-10:15 Sykkel Nr.1 fitness, Krøgenes	10:30-11:30 Zumba Sør Amfi 2. etg	09:30-10:30 Puls/Styrke Sør Amfi 2. etg	09:00-12:00 Egentrening Atletica, Sør Amfi
12:30- 13:30 Lett Styrke Sør Amfi 2. etg	11:00-12:00 Yoga Nr.1 fitness, Krøgenes	11:30-12:15 Lett Styrke Sør Amfi 2. etg	10:45-11:45 MediYoga Sør Amfi 2. etg	10:45-11:15 Puls Sør Amfi 2. etg.
	14:00-15:00 Vannaktivitet Bjorbekktunet	12:30-13:30 MediYoga Sør Amfi 2. etg	10:55-11:25 Mobilitet Nr.1 fitness, Krøgenes	11:30-12:00 Lett Styrke Sør Amfi 2. etg.
		13:00-14:00 Vannaktivitet S5 Bad	13:00-14:00 Vannaktivitet S5 Bad	14:00-15:00 Vannaktivitet Bjorbekktunet
				14:30-16:30 Svømming Stintahallen

GRIMSTAD

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

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>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	
10:00- 11:15 Yoga Gjerstad <i>Brokelandsheia 96</i>	10:00-11:00 Yoga <i>Atletix Risør</i>	10:00 - 11:00 Puls/Styrke Gjerstad <i>Stewarts treningscenter, Sundebru</i>	11:00- 12:00 MediYoga <i>Fredshuset Risør</i>	
11:00- 12:00 Stretch/Avspenning <i>Atletix Risør</i>		10:00-12:00 Squash <i>Atletix 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 Vannaktivitet <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.