

Timeplan Aktiv på Dagtid Agder

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/FROLAND				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00 - 09:45 Sykkel Frolandia	09:00-12:00 Egentrening Mova Krøgenes	09:00 - 09:30 Sirkeltrening Frolandia	09:00-12:00 Egentrening Mova Krøgenes	09:00-10:30 Tennis Sør Amfi
09:30-10:30 Stretch/Avspenning Kulturkammeret	10:00-10:45 Sykkel Mova Krøgenes	09:00-12:00 Egentrening Atletica Sør Amfi	09:30 - 11:00 Svømming Frolandia	09:00-12:00 Egentrening Atletica Sør Amfi
11:00-12:00 Zumba Strong Frolandia	11:15-12:15 Yoga Mova Krøgenes	11:15 - 12:15 Zumba Sør Amfi 2. etg	09:30-10:30 Puls/Styrke Sør Amfi 2. etg	10:45-11:15 Puls Sør Amfi 2. etg.
11:15-12:10 Ballspill Sør Amfi	14:00-15:00 Vannaktivitet Bjorbekktunet	11:30 - 13:00 Discgolf Myra, Arendal	10:45-11:45 MediYoga Sør Amfi 2. etg	11:30-12:00 Styrke Sør Amfi 2. etg.
12:30-13:30 Styrke Sør Amfi 2. etg		12:30-13:30 MediYoga Sør Amfi 2. etg		14:00-15:00 Vannaktivitet Bjorbekktunet
				14:30-16:30 Svømming Stintahallen

GRIMSTAD				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:00 Easyline Gym36	10:00- 11:00 Puls/ Styrke Iglanshallen	09:00-09:30 Roing Gym36	09:30-10:00 Easyline Gym36	09:00-09:45 Sykkel Gym36
10:00-12:00 Egentrening Gym36		09:30-10:45 Yoga Vikhuset	11:15-12:30 Yoga Sømsveien 5, Fevik	10:00-11:30 Ridning 1 AGR Fevik
11:00-12:00 Vannaktivitet Berge Gård		10:00-12:00 Egentrening Gym36		10:00-11:00 Linedance Iglanshallen
				11:00-12:00 Stretch/avspenning Iglanshallen
				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 Atletix Risør	10:00-12:00 Egentrening Atletix Risør	10:00-11:00 Sykkel Atletix Risør	10:00-12:00 Egentrening Atletix Risør	11:00-12:00 Svømming Gjerstad Torbjørnshall
10:00-11:30 Yoga Gjerstad Brokelandsheia 96	11:00-12:00 Yoga Atletix Risør	10:00-12:00 Squash Atletix Risør	11:00-12:00 MediYoga Fredshuset Risør	
11:00-12:00 Yoga Atletix Risør		12:00 - 13:00 Sirkeltrening Gjerstad Stewart treningssenter		

LILLESAND/BIRKENES				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-12:00 Egentrening Birkenes <i>Pust&Pes Birkenes</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	9:30-10:30 Lett styrke <i>Lofthusveien 59</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>SKY Fitness Lillesand</i>	10:00-11:00 Pilates <i>Lofthusveien 59</i>
10:00-11:00 Dans <i>Lofthusveien 59</i>	11:00-12:00 Sirkeltrening <i>Pust&Pes Birkenes</i>	10:30-11:30 Yoga <i>Lofthusveien 59</i>	10:00-11:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	11:00 - 12:00 Sirkeltrening <i>Pust&Pes Birkenes</i>
11:00-12:00 Yoga <i>Lofthusveien 59</i>		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	11:30-12:00 Vannaktivitet <i>Møglestuhallen</i>	
		19:15-20:30 Svømming (damer) <i>Møglestuhallen</i>	16:00-19:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	

Melde deg på time? Gå inn på www.aktivpadagtid.no og trykk på "Logg inn" i høyre hjørne.