

# 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	Puls/Styrke	Torsdag	Fredag
09:00 - 09:45 <b>Sykkel</b> Frolandia	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Mova Krøgenes	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica Sør Amfi	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Mova Krøgenes	09:00-10:30 <b>Tennis</b> Sør Amfi
09:30-10:30 <b>Stretch/Avspenning</b> Kulturkammeret	10:00-10:45 <b>Sykkel</b> Mova Krøgenes	10:00 - 10:30 <b>Puls/Styrke</b> Frolandia	09:30 - 11:00 <b>Svømming</b> Frolandia	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> Atletica Sør Amfi
11:00-12:00 <b>Zumba Strong</b> Frolandia	11:15-12:15 <b>Yoga</b> Mova Krøgenes	11:15 - 12:15 <b>Zumba</b> Sør Amfi 2. etg	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> Sør Amfi 2. etg	10:45-11:15 <b>Puls</b> Sør Amfi 2. etg.
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> Sør Amfi	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet	12:30-13:30 <b>MediYoga</b> Sør Amfi 2. etg	10:45-11:45 <b>MediYoga</b> Sør Amfi 2. etg	11:30-12:00 <b>Styrke</b> Sør Amfi 2. etg.
12:30-13:30 <b>Sirkeltrening</b> Sør Amfi 2. etg			11:00 - 12:00 <b>Veiledet time i studio NY!</b> Mova Krøgenes	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> Bjorbekktunet
				14:30-16:30 <b>Svømming</b> Stintahallen

GRIMSTAD				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:00 <b>Easyline</b> Gym36	10:00-11:00 <b>Puls/ Styrke</b> Iglanshallen	09:00-09:30 <b>Roing</b> Gym36	09:30-10:00 <b>Easyline</b> Gym36	09:00-09:45 <b>Sykkel</b> Gym36
10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Gym36		09:30-10:45 <b>Myk Yoga</b> Vikhuset	11:15-12:30 <b>Klassisk Hatha Yoga</b> Sømsveien 5, Fevik	10:00-11:30 <b>Ridning 1</b> AGR Fevik
11:00-12:00 <b>Vannaktivitet</b> Berge Gård		10:00-12:00 <b>Egentrening</b> Gym36		10:00-11:00 <b>Linedance</b> Iglanshallen
				11:00-12:00 <b>Stretch/avspenning</b> Iglanshallen
				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>	11:00-12:00 <b>Svømming Gjerstad</b> <i>Torbjørnshall</i>
11:00-12:00 <b>Yoga</b> <i>Atletix Risør</i>	11:00-12:00 <b>Yoga</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 <b>Squash</b> <i>Atletix Risør</i>	10:15-11:45 <b>Yoga Gjerstad</b> <i>Grendehuset/GIL klubbhus</i>	
		12:00 - 13:00 <b>Sirkeltrening Gjerstad</b> <i>Stewarts treningscenter</i>	11:00-12:00 <b>MediYoga</b> <i>Fredshuset Risør</i>	

LILLESAND/BIRKENES				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-12:00 <b>Egentrening Birkenes</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	09:00-11:00 <b>Egentrening</b> <i>SKY Fitness Lillesand</i>	9:30-10:30 <b>Lett styrke</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>
10:00-11:00 <b>Dans</b> <i>Lofthusveien 59</i>	09:30 - 10:30 <b>Sykkeltime NY!</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	10:30-11:30 <b>Yoga</b> <i>Lofthusveien 59</i>	16:00-19:00 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>	10:00 - 11:00 <b>Sirkeltrening</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>
10:00-11:00 <b>Tabata NY!</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	10:00-11:00 <b>Sirkeltrening</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	13:00 - 14:30 NY! <b>Vannaktivitet (Fra uke 44)</b> <i>Folkehøgskolen Sørlandet</i>		
11:00-12:00 <b>Yoga</b> <i>Lofthusveien 59</i>		17:45-19:15 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>		
		19:15-20:30 <b>Svømming (damer)</b> <i>Møglestuhallen</i>		

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