

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 <i>Frolandia</i> | 09:00-12:00 Egentrening <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 9:00 - 09:30 Sirkeltrening <i>Frolandia</i> | 09:00-12:00 Egentrening <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 09:00-10:30 Tennis <i>Sør Amfi</i> |
| 09:30-10:30 Stretch/Avspenning <i>Kulturkammeret</i> | 10:00-10:45 Sykkel <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica Sør Amfi</i> | 09:00 - 09:45 Styrke overkropp <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica Sør Amfi</i> |
| 11:15-12:10 Ballspill <i>Sør Amfi</i> | 11:00-12:00 Yoga <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 11:30 - 13:00 Discgolf <i>Myra, Arendal</i> | 09:30 - 11:00 Svømming <i>Frolandia</i> | 10:45-11:15 Puls <i>Sør Amfi 2. etg.</i> |
| 12:30- 13:30 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i> | 10:30-11:30 Zumba <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 09:30-10:30 Puls/Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 11:30-12:00 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg.</i> |
| 13:00 - 14:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i> | | 11:30-12:15 Lett Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 10:00 - 10:30 Mobilitet <i>Nr.1 Fitness Krøgenes</i> | 14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i> |
| | | 12:30-13:30 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 10:45-11:45 MediYoga <i>Sør Amfi 2. etg</i> | 14:30-16:30 Svømming <i>Stintahallen</i> |

| GRIMSTAD | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| 09:30-10:00 Easyline <i>Gym36</i> | 11:15-12:15 Puls/ Styrke <i>Iglandshallen</i> | 09:00-09:30 Roing <i>Gym36</i> | 09:30 - 10:00 Easyline <i>Gym36</i> | 09:00-09:45 Sykkel <i>Gym36</i> |
| 10:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i> | | 09:30-10:45 Yoga for alle <i>Vikhuset</i> | 11:15-12:30 Yoga for alle <i>Sømsveien 5, Fevik</i> | 10:00-11:30 Ridning <i>AGR Fevik</i> |
| 11:00-12:00 Vannaktivitet <i>Berge Gård</i> | | 10:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i> | | 10:00-11:00 Linedance <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> | 10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i> | 11:00-12:00 Svømming Gjerstad <i>Torbjørnshall</i> |
| 10:00-11:30 Yoga Gjerstad <i>Brokelandsheia 96</i> | 11:00-12:00 Yoga <i>Atletix Risør</i> | 10:00-12:00 Squash <i>Atletix Risør</i> | 11:00-12:00 MediYoga <i>Fredshuset Risør</i> | |
| 11:00-12:00 Stretch/Avspenning <i>Atletix Risør</i> | | | | |

| LILLESAND/BIRKENES | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| 9:00-12:00 Egentrening Birkenes <i>Pust&Pes Birkenes</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> |
| 10:00-11:00 Dans <i>Lofthusveien 59</i> | 11:00-12:00 Studio m/veileder <i>SKY Fitness Lillesand</i> | 14:00-15:00 Lett styrke <i>Idrettshuset Birkenes</i> | 10:00-11:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i> | 11:00-12:00 Lett Styrke <i>Lofthusveien 59</i> |
| 11:00-12:00 Yoga <i>Lofthusveien 59</i> | 11:00-12:00 Sirkeltrening <i>Pust&Pes Birkenes</i> | 17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i> | 11:30-12:00 Vannaktivitet <i>Møglestuhallen</i> | 11:00 - 12:00 Sirkeltrening <i>Pust&Pes Birkenes</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.