

## 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!

ARENDA/FROLAND				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00 - 09:45 <b>Sykkel</b> <i>Frolandia</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Mova Krøgenes</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Aletica Sør Amfi</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Mova Krøgenes</i>	09:30-11:00 <b>Tennis likevann</b> <i>Sør Amfi</i>
09:30-10:30 <b>Stretch/Avspenning</b> <i>Kulturkammeret</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Aletica Sør Amfi</i>	10:00 - 10:30 <b>Puls/Styrke*</b> <i>Frolandia</i>	09:30 - 11:00 <b>Svømming</b> <i>Frolandia</i>	10:45-11:15 <b>Puls*</b> <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
11:00-12:00 <b>Zumba Strong</b> <i>Frolandia</i>	10:00-10:45 <b>Sykkel</b> <i>Mova Krøgenes</i>	10:00-11:30 <b>Discgolf</b> <i>Myra, Arendal</i>	09:30-10:30 <b>Puls/Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:30-12:00 <b>Styrke*</b> <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
11:15-12:10 <b>Ballspill</b> <i>Sør Amfi</i>	11:15-12:15 <b>Yoga</b> <i>Mova Krøgenes</i>	11:30-13:00 <b>Discgolf</b> <i>Myra, Arendal</i>	10:50-11:55 <b>MediYoga</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>
12:30-13:30 <b>Lett Styrke</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>	14:00-15:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Bjorbekktunet</i>	11:15 - 12:15 <b>Zumba</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>		14:30-16:30 <b>Svømming</b> <i>Stintahallen</i>
		12:35 - 13:35 <b>MediYoga</b> <i>Sør Amfi 2. etg</i>		

\* = Time med høy intensitet

GRIMSTAD				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30- 10:00 <b>Easyline</b> <i>Gym36</i>	11:30-12:15 <b>Lett Styrke Mage/Rygg</b> <i>Gym36</i>	09:00-09:30 <b>Roing</b> <i>Gym36</i>	09:30-10:00 <b>Easyline</b> <i>Gym36</i>	09:00-09:45 <b>Sykkel</b> <i>Gym36</i>
10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Gym36</i>		09:30-10:45 <b>Myk Yoga</b> <i>Fjære Grendehus</i>	11:15-12:30 <b>Klassisk Hatha Yoga</b> <i>Fjære Grendehus</i>	10:00-11:30 <b>Ridning 1</b> <i>AGR Fevik</i>
11:00-12:00 <b>Vannaktivitet</b> <i>Berge Gård</i>				10:00-11:00 <b>Dansemix</b> <i>Gym36</i>
				11:00-12:00 <b>Ridning 2 (egenandel)</b> <i>AGR Fevik</i>
				15:30-17:30 <b>Svømming</b> <i>Grimstad svømmehall</i>

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>	10:00-12:00 <b>Squash</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Atletix Risør</i>	11:00 - 12:00 <b>Svømming</b> <i>Abel skole, Gjerstad</i>
11:00-12:00 <b>Yoga</b> <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:15 <b>Yoga Gjerstad</b> <i>Gamle Fiane skole</i>	12:00 - 13:00 <b>Sirkeltrening Gjerstad</b> <i>Stewarts treningssenter</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</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	09:30 - 10:30 <b>Sykkeltime</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	10:00 - 11:00 <b>Lett styrke</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>Puls/Styrke</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Fitnesspoint</i>	11:00 - 12:00 <b>Yoga</b> <i>Lofthusveien 59</i>	09:00-12:00 <b>Egentrening</b> <i>Fitnesspoint</i>	10:00-11:30 <b>Padel</b> <i>Just Padel, Lillesand</i>
10:00 - 11:00 <b>Dans</b> <i>Lofthusveien 59</i>	10:00-11:00 <b>Sirkeltrening</b> <i>Pust&amp;Pes Birkenes</i>	17:45-19:15 <b>Svømming</b> <i>Møglestuhallen</i>		
11:00-12:00 <b>Yoga</b> <i>Lofthusveien 59</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.