

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!

ARENDAL/FROLAND				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00 - 09:45 Sykkel <i>Frolandia</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Mova Krøgenes</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica Sør Amfi</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Mova Krøgenes</i>	09:30-11:00 Tennis likevenn <i>Sør Amfi</i>
09:30-10:30 Stretch/Avspenning <i>Kulturkammeret</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Atletica Sør Amfi</i>	09:30 - 10:15 Puls/Styrke* <i>Frolandia</i>	09:30 - 11:00 Svømming <i>Frolandia</i>	09:30- 10:45 Yoga <i>Frivilligsentralen Froland</i>
11:15-12:10 Ballspill <i>Sør Amfi</i>	10:00- 11:00 Sirkeltrening <i>Frolandia</i>	10:30 - 11:30 Zumba <i>Sør Amfi 2. etg</i>	09:30-10:30 Puls/Styrke <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:45-11:15 Puls* <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
12:30-13:30 Sirkeltrening <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:00-10:45 Sykkel <i>Mova Krøgenes</i>	11:45 - 12:45 Medisinsk Yoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	10:45- 11:45 Medisinsk Yoga <i>Sør Amfi 2. etg</i>	11:30-12:00 Styrke* <i>Sør Amfi 2. etg.</i>
	11:15-12:15 Yoga <i>Mova Krøgenes</i>		12:00 - 13:30 Discgolf <i>Lunderød Stadion</i>	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>
	14:00-15:00 Vannaktivitet <i>Bjorbekktunet</i>			14:30-16:30 Svømming <i>Stintahallen</i>

* = Time med høy intensitet

GRIMSTAD				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30- 10:00 Easyline <i>Gym36</i>	11:00-12:00 Styrke <i>Gym36</i>	09:00-09:30 Roing <i>Gym36</i>	09:00-10:00 Sykkel Spinn Soft <i>Spb Norge Amfi Grimstad</i>	10:00-11:30 Ridning 1 <i>AGR Fevik</i>
10:00-12:00 Egentrening <i>Gym36</i>	11:00-13:00 Gåtur <i>Dømmesmoen</i>	09:30-10:45 Myk Yoga <i>Fjære Grendehus</i>	09:30-10:00 Easyline <i>Gym36</i>	10:00-11:00 Zumba & Strong <i>Gym36</i>
11:00-12:00 Aqua Zumba <i>Berge Gård</i>			09:30-10:45 Klassisk Hatha Yoga <i>Fjære Grendehus</i>	11:00-12:00 Ridning 2 (egenandel) <i>AGR Fevik</i>
				15:30-17:30 Svømming <i>Grimstad svømmehall</i>

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 Puls/Styrke <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Squash <i>Atletix Risør</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Atletix Risør</i>	11:00 - 12:00 Svømming <i>Abel skole, Gjerstad</i>
11:00-12:00 Yoga <i>Atletix Risør</i>	10:00-11:15 Yoga <i>Gamle Fiane skole, Gjerstad</i>		11:00-12:15 Medisinsk Yoga <i>Fredshuset Risør</i>	
11:00-12:00 Sirkeltrening <i>Frisklivssentralen, Gjerstad</i>			12:00- 14:00 Badstue <i>Risør Havbad</i>	

LILLESAND/BIRKENES				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00-11:00 Stretch/Styrke <i>Pust&Pes Birkenes</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Fitnesspoint</i>	11:30 - 12:15 Lett styrke <i>Storgata 2D</i>	09:00-12:00 Egentrening <i>Fitnesspoint</i>	10:00 - 11:00 Sirkeltrening <i>Gml. Valstrand skole</i>
11:30 - 12:15 Dans <i>Storgata 2D</i>	09:00 - 10:00 Sirkeltrening <i>Pust&Pes Birkenes</i>	12:15 - 13:00 Yoga <i>Storgata 2D</i>	10:00-12:00 Egentrening <i>Pust&Pes Birkenes</i>	
12:15 - 13:00 Pilates <i>Storgata 2D</i>		17:45-19:15 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	12:00- 13:00 Badstue <i>Kokkenes</i>	
		19:15-20:30 Svømming (damer) <i>Møglestuhallen</i>	16:00-19:00 Svømming <i>Møglestuhallen</i>	

KRISTIANSAND				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30-10:30 Sirkeltrening <i>Karuss</i>	10:00 - 11:00 Puls/Styrke <i>Karuss</i>	10:00 - 10:45 Puls & Balanse <i>Karuss</i>	09:45-10:45 Styrke <i>Karuss</i>	
10:35-11:35 Zumba <i>Karuss</i>	11:15 - 12:30 Medisinsk Yoga <i>Karuss</i>	11:00 - 12:00 Yoga for alle <i>Karuss</i>		

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