



**Nordre Follo**  
kommune

# Aktiv på Dagtid

## Timeplan høsten 2021

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Treningsrom (egentrening)</b> <b>08:30-15:00</b> Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Sykkel for alle*</b> <b>9:30-10:30</b> Sofiemyrveien 12	<b>Treningsrom (egentrening)</b> <b>08:30-15:00</b> Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Pust og bevegelighet*</b> <b>14:00-14:45</b> Langhuset	<b>Treningsrom (egentrening)</b> <b>08:30-14:00</b> Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Bassengtrening*</b> <b>9:15-10:00</b> <b>10:00-10:45</b> Høyås bo-og rehab.senter	<b>Styrketrening*</b> <b>11:00-12:00</b> Tårnåsen aktivitetssenter	<b>Egentrening i basseng*</b> <b>12:00-12:45</b> Høyås bo-og rehab.senter <b>Mage/rygg/avspenning*</b> <b>12:30-13:15</b> Zoom (digitalt)	<b>Puls Middels (Friskis&amp;Svettis)</b> <b>20:00-21:00</b> Tårnåsen skole Påmelding på sms til 99261912 fra kl. 10:00 dagen før	<b>Bassengtrening*</b> <b>9:00-9:45</b> <b>9:45-10:30</b> <b>10:30-11:15</b> Finstadtunet
<b>Stavgang/gågruppe</b> <b>11:00-12:00</b> Oppmøte Dagbo Selvgående gruppe		<b>Bassengtrening/svømming*</b> <b>14:30-15:15</b> Langhus bad		<b>Kondisjon til musikk*</b> <b>10:00-11:00</b> Tårnåsen aktivitetssenter
<b>Mage/rygg/avspenning*</b> <b>14:00-14:45</b> Ski Turnhall		<b>Jympa (Friskis&amp;Svettis)</b> <b>17:30-18:30</b> Ski Alliansehøll		

\* Begrenset med plasser, påmelding i Spond