



Aktiv på Dagtid - Nesodden

Et folkehelseiltak i regi av Nesodden IF og Nesodden kommune



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID HØST 2019

FOR DEG SOM STÅR HELT ELLER DELVIS UTENFOR ARBEIDSLIVET

TREN SÅ MYE SOM DU VIL FOR KR 350,- PER HALVÅR

PENSJONISTER ER VELKOMNE OG BETALER KR 800,- PR HALVÅR

TILLEGGSavgift for svømming er 600,- PR TERMIN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 13:05 - 14:05 Funksjonell trening STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 11:00 - 12:00 Diverse ballspill STED: Bakkeløkkahallen, v/ Bakkeløkkungds. sk. INSTRUKTØR: Trond Stagrim	Kl. 11:00 - 12:00 Spinning STED: Energihuset treningssenter INSTRUKTØR: Arild Andreassen	Kl. 10:30 - 11:30 Styrketrening med vekter STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 13:15 - 14:15 Yin Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen
Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 12:15 - 13:15 MediYoga STED: Tangenten, (NIF huset fra tirsdag 8. oktober) INSTRUKTØR: Ann-Kristin Selbekk		Kl. 11:45- 13:00 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome	
			Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	