

AKTIV PÅ DAGTID

NESODDEN

For deg som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet

Tren så mye du vil for **250,- / 500,-*** høsten 2017

Hvordan bli deltaker?

Møt opp på en aktivitet! Du kan prøve før du bestemmer deg.

Tilbudet er for deg mellom 18 og 67 år. *Alle* aktivitetene er åpne for pensjonister



GLA
glede - livskvalitet - aktivitet



Nesodden kommune

www.aktivdagtid.no

Aktiv på dagtid på Nesodden er et samarbeid mellom Akershus idrettskrets, Nesodden IF og Nesodden kommune.



MANDAG

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

13:15-14:15
Funksjonell trening stående
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen

14:30-15:30
Vannaktivitet
STED
Sunnaas sykehus,
store basseng
INSTRUKTØR
John P. Andersen

TIRSDAG

11:00-12:00
Diverse ballspill
STED
Bakkeløkkahallen,
v/Bakkeløkkka u.skole
INSTRUKTØR
Trond Stagrim

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

13:15-14:30
Yoga
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Liv-Kathrine Nome

ONSDAG

13:15-14:30
Quigong
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Yngvill Myhre

TORSDAG

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

11:15-12:30
Yoga
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Liv-Kathrine Nome

13:15-14:15
Styrketrening m/vekter
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen

14:30-15:30
Vannaktivitet
STED
Sunnaas sykehus,
store basseng
INSTRUKTØR
John P. Andersen

FREDAG

13:15-14:30
Pilates/stretching
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen