



Aktiv på Dagtid - Nesodden

Et folkehelseiltak i regi av Nesodden IF og Nesodden kommune



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID HØST 2018

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 700,- PR HALVÅR

TILLEGSAVGIFT FOR SVØMMING ER 25,- PER GANG

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 13:15 - 14:15 Funksjonell trening STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 11:00 - 12:00 Diverse ballspill STED: Bakkeløkkahallen, v/ Bakkeløkkungdsk. INSTRUKTØR: Trond Stagrim	Kl. 11:00 - 12:00 Spinning STED: Energihuset treningssenter INSTRUKTØR: Arild Andreassen	Kl. 10:15 - 11:30 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome	Kl. 13:15 - 14:45 Yin Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen
Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: John P. Andersen	Kl. 13:15 - 14:30 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome		Kl. 12:00 - 13:00 Styrketrening med vekter STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	
			Kl. 14:30-15:30 Vannaktivitet STED: Sunnaas sykehus, store basseng INSTRUKTØR: John P. Andersen	

Aktivitetene følger skoleruta, og vi holder derfor stengt på offentlige helligdager og i skolens vinterferie. Timeplanen for våren starter opp onsdag 3.januar 2018 og slutter fredag 22.juni 2018.