



Aktiv på Dagtid - Nesodden

Et folkehelseiltak i regi av Nesodden IF og Nesodden kommune



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID VÅR 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. 13:15 - 14:15 Funksjonell trening STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 12:15 - 13:15 MediYoga STED: Tangenten INSTRUKTØR: Ann-Kristin Selbekk	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. 13:45 - 14:45 Diverse ballspill STED: Bakkeløkkahallen, v/ Bakkeløkkka ungdomsskule. INSTRUKTØR: Trond Stagrim		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 2.januar 2019, og slutter fredag 21.juni 2019.