



Aktiv på Dagtid - Nesodden

Et folkehelseiltak i regi av Nesodden IF og Nesodden kommune



TIMEPLAN AKTIV PÅ DAGTID VÅR 2022

FOR DEG SOM STÅR HELT ELLER DELVIS UTENFOR ARBEIDSLIVET

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

PENJONISTER ER VELKOMNE OG BETALER KR 800,- PR TERMIN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 13:15 - 14:15 Funksjonell trening STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen	Kl. 13:15 - 14:15 MediYoga STED: NIF- huset, Berger INSTRUKTØR: Linda Lorvik	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 Stretching STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Gro Staaf-Pettersen
			Kl. 11:45- 13:00 Yoga STED: NIF-huset, Berger idrettspark INSTRUKTØR: Liv-Kathrine Nome	
			Kl. 12:00 - 13:00 Ballspill/innebandy STED: Bakkeløkkahallen, v/ Bakkeløkka ungdsd. INSTRUKTØR: Trond Stagrim	