



Timeplan for høsten 2019

Starter 26. august

Aktiv på dagtid er for deg mellom 18 og 67 år, som helt eller delvis er sykemeldt eller ufør, mottar arbeidsavklaringspenger, dagpenger eller annen sosial stønad fra NAV. Pris for høsten er kr 250. Du betaler med kort eller Vipps på Tårnåsen aktivitetssenter. Treningsrommet på Tårnåsen aktivitetssenter er åpent for egentrening mandag – fredag kl 9.00–15.00. Bassenget er stengt i uke 40 (høstferie). Siste trening før jul er fredag 20. desember.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.15–10.00 Bassentrening* Høyås bo- og rehab.senter	11.00–12.00 Styrketrening Tårnåsen aktivitetssenter	12.00–13.00 Bassentrening* (for kvinner) Høyås bo- og rehab.senter	10.00–11.00 Basis (enkel aerobic) Tårnåsen aktivitetssenter	10.00–11.00 Styrketrening Tårnåsen aktivitetssenter
10.00–10.30 Egentrening i basseng* Høyås bo- og rehab.senter	12.00–13.00 Pust og bevegelse Tårnåsen aktivitetssenter	12.00–13.00 Trening for menn Tårnåsen aktivitetssenter	12.00–13.00 Flyt Finstadtunet	
10.30–11.15 Bassentrening* Høyås bo- og rehab.senter				

*For å delta i bassentrening må du melde deg på, dette på grunn av begrensninger på antallet som har lov å være i bassenget. Påmelding med navn, adresse, fødselsdato og mobilnummer sendes på e-post til friskliv@oppegard.kommune.no. Du kan eventuelt sende SMS med samme informasjon til 932 71 617. Påmeldingen åpner 5. august. Det er kun mulig å delta i én av gruppene i tillegg til egentreningen.