

AKTIV OTTA - TIMEPLAN VINTER 2012

Fra 02.01.12. Med forbehold om feil og endringer. Påmelding på nettbooking www.aktivotta.no. Husk å melde deg av hvis du ikke kommer.

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
Kl		Kl		Kl		Kl		Kl	
				0645	Sykkel 2 Rune/Anita LG			0645	Sykkel 2 Anita LG
		0830	Corebar AnitaK	0830	Corebar Vital Rullering	0830	Corebar HIT Kristin		
0900	Fysiogruppe Kristin			0950	Ottbragden Barnehage	0945	Fysiogruppe Kristin	0930	Smurfen Barnehage
1000	PreBasic Anita			1100	Senior Sal (45) Anita			1100	SeniorSykkel (45) Anita
		1500	Zumbatomic Big starz 8-12						
		1600	Hjerterom ALG/KOS/CHG	1630	Bank Sykkel/Styrke Anita LG/Christine			1600	Movimenti Flair Anita LG/Anita K
1620	Killi Sykkel/Styrke Kari/Anita LG	1700	Yoga (90) Ta med matte. Kjersti-Oline	1730	Zumbatomic Little Starz 4-7 år			1700	Oxybox Kristin/Thomas
1800	Step Puls Kristin	1830	Corebar Vital Christine	1800	Sykkel 3 Rune	1800	Corebar Camilla		
1800	Sykkel 2 Anita LG			1830	Zumba Anita				
1900	Styrke (30) Kristin	1930	Corebar HIT Kristin	1930	Styrke 55 min Eli	1900	Sykkel 1 (45) Kari		
2000	Zumba Anita			1930	Eidefoss Rullering				
	Passer alle		Passer deg som har trent litt	Timene varer i 55 minutter dersom ikke annet er angitt i parentes					
	Passer de fleste		Kurs, bedriftstimer og lignende	Ta med drikkeflaske, håndkle og rene joggesko					

AKTIVITETER VINTER 2012

Fra mandag 2.1.2012	Aktiv Nyttår starter med ny timeplan. Nyheter: Yoga, Sykkel 1, Corebar Vital™, PreBasic og Styrke med stang 55 min
Tirsdag 3.1	Yoga oppstart. Ta med egen matte. Matter fås kjøpt på Aktiv Otta fra januar 2012.
Uke 2	Corebar - Ny release på alle Corebar-timene i uke 2.
Torsdag 19.1 20.00-21.30	Styrketrening temakveld. Grunnleggende treningsprinsipper, biomekanikk, kosttilskudd/kosthold m.m. Teori og praksis. Det blir påmelding via nettbooking. Begrenset antall plasser. Dette bør du få med deg! Foredragsholder Robert Svarverbakken.
Lørdag 28.1 10.00-13.00	Superlørdag med 3 timer på rad. Mer info kommer!
Tirsdag 1.2 15.00-15.45	Zumbatomic Big Starz oppstart. Påmelding: post@aktivotta.no - tlf. 61 23 55 80 Passer for barn 8-11 år. Kun 15 plasser
Onsdag 2.2 17.30-18.15	Zumbatomic Little Starz oppstart. Påmelding: post@aktivotta.no - tlf. 61 23 55 80 Passer for barn 4-7 år. Kun 15 plasser
Lørdag 20.3 10.00-13.00	Superlørdag med 3 timer på rad. Mer info kommer!
Lørdag 1.9.2012	Aktiv Convention 2012 i nye Otta Kulturhus.

ÅPNINGSTIDER & PRISER

Bemannet resepsjon mandag-fredag kl. 09.00-12.00 og 16.30-20.00

Åpent for trening med nøkkelkort hver dag hele året kl. 05.00-23.00

Pris uten bindingstid kr 665,- (515,- student/senior) + Nøkkelkort 100,-

Pris med 12 mnd bindingstid kr 465,- (395,- student/senior) + Nøkkelkort kr 100,-

Kontakt oss på tlf. 61 23 55 80 - post@aktivotta.no - www.aktivotta.no