

TIMEPLAN FRA UKE 1- 2025

Fra 1. januar 2025 - Med forbehold om feil og endringer. Følg med på www.aktivotta.no for oppdateringer

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
		06:30 Sykkel iQniter Anita K		06:30 Sykkel iQniter Anita L
08:50 Yin Yoga (70) Anita K	09:00 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K			
10:10 Toppidrett 11:40 Nord-Gdal vdg	10:15 Aktiv Ny Mor Anita K	10:00 Ottbragden Barnehage	10:00 Smurfen Barnehage	
11:00 Senior Sal Anita K	Fra kl. Toppidrett vdg 10:00 UKE: 6,12 Til kl. Kun disse ukene 14:00	11:00 Senior TRX Christine		11:00 Senior Sykkel Anita K
			12:10 Toppidrett 13:45 Nord-Gdal vdg	
16:00 Fysiogruppe Otta Fysikalske		16:00 Fysiogruppe Otta Fysikalske		16:00 Yin Yoga (75) Anita K
17:15 Styrke i apparatsal Nyhet! (30) Kristin	17:00 Barnedans 3-5 år Johanna & Thea	17:00 Styrke i apparatsal (45) Kristin		
18:00 Høypuls Kristin				
18:00 Sykkel iQniter Anita K	18:00 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K	18:00 Sykkel 4x4 (30) Anita L	18:00 Step (30) Eli	SØND Kl
19:00 TRX-slynger (30) Anita K	19:00 Zumba Anita K	18:30 TRX-slynger (30) Anita L	18:40 Styrke HIIT (45) Nyhet! Eli	19:00 Yin Yoga (75) Anita K
Kondisjon/høypuls Kombinasjon kondis/styrke	Styrke Styrke (30) møt ferdig oppvarmet	Seniortimer	Sykkel	Yoga
Nord-Gdal vdg skole Toppidrett/breddeidrett	Fysiogruppe for pasienter Kan ikke bookes	Aktiv Ny mor Trening med baby	Barnedans 3-5 år Kurs 8 uker - 45 min	

ÅPNINGSTIDER

Åpent for trening med nøkkelkort/QR-kode
Hver dag hele året kl. 05.00-23.00

BOOKING AV GRUPPETIMER: Åpner 3 dager før og stenger 2 timer før timen går.

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

KJØP MEDLEMSKAP og BOOKE TIMER: www.aktivotta.no

