

# HØSTENS TIMEPLAN FRA UKE 40 - 2022

Fra 01.10.2022 - Med forbehold om feil og endringer. Følg med på [www.aktivotta.no](http://www.aktivotta.no) for oppdateringer

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl	Kl	Kl	Kl	Kl
06:30 Sykkel iQniter Anita K		06:45 Høypuls/styrke Kristin		06:30 Sykkel iQniter Anita LG
08:50 Yin Yoga (70) Anita K	08:30 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K	08:00 Aktiv A Fysiogruppe		
		09:00 Fysiogruppe		
	Fra kl 10:10	Toppidrett vdg Gjelder kun ukene 2022: 33,38,45,49 2023: 5,11,17	10:00 Ottbragden Bhg 10:10 Toppidrett 11:40 Nord-Gdal vdg	
11:00 Senior Sal Anita K		11:00 Senior Styrke Christine		11:00 Senior Sykkel Anita K
13:55 Toppidrett 15:30 Nord-Gdal vdg	Til kl. 14:00			
17:00 Fysiogruppe Otta Fysikalske	17:00 Barnedans 3-5 år Synne	17:00 Vinyasa Yogaflyt (90) Noemie		16:00 Yin Yoga (75) Anita K
18:00 Step/Styrke Kristin				
18:00 Sykkel iQniter Rune	18:00 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K		18:00 Step fra 18.8 Eli	<b>SØNDAG</b> Kl
19:00 Styrke TRX (30) Kristin	19:00 Zumba (50) Anita K	19:00 Functional Step Anita LG <b>NYHET!!</b>	19:00 Styrke (30) Eli <b>Splitt 2</b> Mage/rygg/armer	19:00 Yin Yoga (75) Anita K
	20:00 Styrke (30) Anita K <b>Splitt 1</b> Mage/rumpe/lår		20:30 Hip Hop-kurs Synne. Fra 20.10	
Kondisjon/høypuls Kombinasjon kondis/styrke	Styrke Styrke (30) møt ferdig oppvarmet	Seniortimer	Sykkel	Yoga
Barnedans 3-5 år	Fysiogruppe for pasienter Kan ikke bookes	Nord-Gdal vdg skole Toppidrett/breddeidrett	Hip Hop-kurs	

## ÅPNINGSTIDER

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

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

Kontakt oss på tlf. 61 23 55 80 - [post@aktivotta.no](mailto:post@aktivotta.no) - [www.aktivotta.no](http://www.aktivotta.no)

**KJØP MEDLEMSKAP og BOOKE TIMER:** [www.aktivotta.no](http://www.aktivotta.no)

