

TIMEPLAN FRA UKE 1 - 2024

Med forbehold om feil og endringer. Følg med på www.aktivotta.no for oppdateringer

MANDAG Kl	TIRSDAG Kl	ONSDAG Kl	TORSDAG Kl	FREDAG Kl
		06:30 Sykkel iQniter Anita K		06:30 Sykkel iQniter Anita LG
		07:30 Styrke (30) NYHET Kristin		
08:50 Yin Yoga (70) Anita K	09:00 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K	09:00 Fysiogruppe Otta Fysikalske		
10:10 Smurfen Barnehage	Fra kl 10:00 Toppidrett vdg Kun uke 6 og 12	10:00 Ottbragden Barnehage		
11:00 Senior Sal Anita K	Til kl. 14:00	11:00 Senior TRX Christine		11:00 Senior Sykkel Anita K
12:15 Toppidrett 13:30 Nord-Gdal vdg		14:00 Toppidrett 15:15 Nord-Gdal vdg		
16:00 Fysiogruppe Otta Fysikalske	17:00 Barnedans 3-5 år Synne (fra 9.1)			16:00 Yin Yoga (75) Anita K
18:00 Step Kristin		18:00 Bootcamp Anita LG		
18:00 Sykkel iQniter Anita K	18:00 Styrke-Stabilitet- Balanse Anita K	18:00 Sykkel iQniter Rune	18:00 Step Eli	SØNDAG Kl
19:00 TRX-slynger (30) Anita K	19:00 Zumba (fra 16.1) Anita K		19:00 Styrkesirkel (30) Eli	19:00 Yin Yoga (75) Anita K
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		

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 - www.aktivotta.no

KJØP MEDLEMSKAP og BOOKE TIMER: www.aktivotta.no