



## AKTiv PÅ DAGTID

ApD treffes i 1. etasje i Fløyahallen  
mandag 10-13, onsdag 9-12 og fredag 10-13.  
Tlf. 40006792, med samme åpningstider.

apdtromso@idrettsforbundet.no  
[www.idrett.no/troms](http://www.idrett.no/troms)

## HVEM?

Alle fra 18-67 år, bosatt i Tromsø, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar trygdeytelse som:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uføreytelser
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte
- Kvalifiseringsstønad
- Overgangsstønad

Personer som er sykemeldt over en kort, tidsavgrenset periode og personer som mottar alderspensjon er ikke kvalifisert for deltakelse.

Deltakerne må ha et funksjonsnivå som gjør at treningen vil kunne gi et positivt utbytte.

## HVA?

Aktiv på Dagtid (ApD) er et allsidig aktivitetstilbud i regi av Troms Idrettskrets og Tromsø Idrettsråd – også tilpasset mennesker med ulike forutsetninger for aktivitet.

Treningen skjer på eget ansvar. ApD er et aktivitetstilbud, og ikke et behandlingstilbud.

## HVORDAN?

Registreringsskjema og giro får du hos ApD eller Servicetorget på Rådhuset. Prisen er kr 250 pr kalenderår og dekker alle aktiviteter unntatt Treningstudio.

Treningsavgift for aktivitet i treningsstudioet til Tromsø Treningssenter på kr 190 pr mnd kommer i tillegg.

# TIMEPLAN

VINTER 2011



# MANDAG

10:00-11:00 Fløyahallen, ute

## AKTIV UTE

Friskt og sosialt. Turer med og uten staver i flotte omgivelser. Alle kan tilpasse intensiteten etter sitt nivå.

11:30-12:30 Elisabethsenteret

## BASSENG: intervall \*

Bedrer kondisjonen, kombinert med styrke- og bevegelsesøvelser. Alle kan tilpasse timen til sitt nivå. NB! Påmelding.

12:30-13:30 Elisabethsenteret

## BASSENG: bevegelse & pilates \*

Rolig time. Fokus på styrke og bevegelse av mage- og ryggmuskulaturen. Mye tøyningsøvelser. NB! Påmelding.

12:30-14:00 Tennishallen

## TENNIS

Ulike øvelser og spill med instruktør. Du bestemmer selv intensiteten.

# ONSDAG

11:00-12:00 Fløyahallen, 2. etg

## THAI-CHI CHUAN

Rolig og mediterende aktivitet, med flytende bevegelser for styrke, mykhet, konsentrasjon og overskudd.

NB! Påmelding i resepsjonen fra kl 10.

12:00-13:00 Fløyahallen, 2. etg

## TRENINGSTUDIO \*\*

Vekter og apparater for kondisjon og styrke for nye deltakere eller deltakere som trenger oppfølging av instruktør.

12:00-13:00 Fløyahallen, 3. etg

## VOLLEYBALL

Morsom lagaktivitet. Oppvarming, teknikk og masse spill og moro.

*\* Pga kapasiteten kan du kun delta på én basseng-time pr. uke. Påmelding skjer i resepsjonen på Elisabethsenteret fra én time før timestart.*

# FREDAG

11:00-12:00 Fløyahallen, 2. etg

## TRIMSYKKEL

God kondisjonstrening. Velg ditt eget nivå. Oppvarming, kondisjonsdel og rolig avslutning før vi tøyer ut.

NB! Påmelding i resepsjonen fra kl 10.

12:00-13:00 Fløyahallen, 2. etg

## TRENINGSTUDIO \*\*

Vekter og apparater for kondisjon og styrke for nye deltakere eller deltakere som trenger oppfølging av instruktør.

13:00-14:30 Bowlinghallen

## BOWLING

Sosialt og morsomt. Instruktør lærer deg det du behøver. Bowlingsko låner du i bowlinghallen.

*\*\* Timen forbeholdes nye deltakere og de som trenger oppfølging av instruktør. Treningstudioet er åpent for deltakere man-fre kl 8 -14. For trening i studioet må det påregnes avgift til treningssenteret på kr 190,- pr mnd.*

# HVOR?

Det meste foregår i eller rundt Fløyahallen, rett ovenfor Grønnåsen skole.

Tromsø Treningssenter er i 2. etasje, og gymsal for ballspill i 3. etasje. Tennishallen ligger like ved.

Basseng avvikles i Elisabethsenteret på Mellomveien.

Bowlingen foregår i Bowlinghallen på Stakkevollveien.

Aktiv på Dagtid treffes i 1. etg i fløyahallen

• Mandag 10-13

• Onsdag 9-12

• Fredag 10-13

Tlf. 40006792, med samme åpningstider.

