

Timeplan Tønsberg, vår 2024 (16.02-21.06)

Aktiv på dagtid

en frisk pust i hverdagen

Mandag:

13.30-15.00 Myk yoga med Øystein fra Back in the ring. Adr. Storgata 38, hos Tønsberg yoga.

14.00-15.00 Vannaerobic Tønsberg svømmehall. Oppmøte senest kl. 13.40. **Svømmehallen stenger for vedlikehold av garderobeanlegg og siste gang med vannaerobic blir derfor mandag 29. april.**

13.00-14.00 Golf på Nøtterøy golfklubb. Du får låne utstyr. **Oppstart 6. mai.**

14.00-15.00 **Oppstart 6. mai.** Sirkeltrening på land, med kjente øvelser fra trening i vann. Enkel oppvarming, styrkesirkel med øvelser du kjenner fra trening i bassenget. Vi avslutter med fokus på pust og avspenning. Anne-Mette er instruktør. Oppmøte utenfor Teie hovedgård.

Tirsdag:

10.00-15.00 Fri trening på Spenst treningssenter.

10.15-13.00 Treningsveiledning med Hege, bookes på forhånd gjennom Tone Bendixen. Tlf. 907 80 688.

11.00-12.30 Klassisk Yoga med Tone på Teie hovedgård, 1.etasje. Lette øvelser, god avspenning.

13.00-14.00 Spinning med Ronny på Spenst Tønsberg.

Onsdag:

11.00-12.30 Klassisk Yoga, meditasjon og mindfulness, med Tone på Teie hovedgård. 1.etasje. Solhilsen og litt mer utfordrende stillinger enn på tirsdager.

Torsdag:

10.00-15.00 Fri trening på Spenst treningssenter

10.15-13.00 Treningsveiledning med Hege, bookes på forhånd gjennom Tone Bendixen. Tlf. 907 80 688.

11.15-12.15 Tabata, styrketrening med pulsdrivende øvelser. Passer for alle! Sal time på Spenst Tønsberg.

Fredag:

10.00-15.00 Fri trening på Spenst treningssenter

10.15-13.00 Treningsveiledning med Hege, bookes på forhånd gjennom Tone Bendixen. Tlf. 907 80 688.

11.00-11.30 Zumba med Hege i salen på Spenst Tønsberg.

Aktiv på dagtid er et tilbud for deg som er ufrivillig utenfor arbeidslivet og er mellom 18-67 år. Du må være bosatt i Tønsberg eller Færder kommune for å benytte deg av tilbudet.

I skolens ferier (vinterferie og påske) er det ikke gruppetreninger eller veiledning, kun egentrening på Spenst i Tønsberg.

Spenst er bemannet fram til kl. 12.00.

Etter 12.00 trenger du en chip, denne må kjøpes på Spenst når det er betjent i resepsjonen og koster 100 kr.

Du må selv melde deg ut at Aktiv på dagtid ved å sende epost til:

tone.bendixen@tonsberg.kommune.no.

Faktura for medlemskapet sendes ut to ganger i året, i midten av april og oktober. Medlemskapet koster 425 kr per halvår.

Du kan også melde deg inn og ut gjennom Tønsberg kommunes hjemmesider ved å søke på «Aktiv på dagtid».

Dersom du ønsker å booke treningsveiledning på Spenst i Tønsberg, eller mer informasjon. Kontakt oss på Tlf. 907 80 688, eller tone.bendixen@tonsberg.kommune.no.

Timeplan Revetal, vår 2024 (16.02-21.06)

Aktiv på dagtid

en frisk pust i hverdagen

Mandag:

10.00-15.00 Fri trening på Revetal treningssenter.

Onsdag:

10.00-15.00 Fri trening på Revetal treningssenter.

13.00-15.00 Treningsveiledning, annenhver uke, partallsuker, må bookes på forhånd til:

Ronny.skullestad@tonsberg.kommune.no. Tlf. 970 73 849.

Sidebygningen
EN SOSIAL MØTEPlass

Aktiv på dagtid er et tilbud for deg som er ufrivillig utenfor arbeidslivet og er mellom 18-67 år. Du må være bosatt i Tønsberg eller Færder kommune for å benytte deg av tilbudet.

I skolens ferier (vinterferie og påske) er det ikke gruppetreninger eller veiledning, kun egentrening på Revetal treningssenter. Re treningssenter er bemannet, men du må ha en chip for å komme deg inn.

Du må selv melde deg ut at Aktiv på dagtid ved å sende epost til:

tone.bendixen@tonsberg.kommune.no.

Faktura for medlemskapet sendes ut to ganger i året, i midten av april og oktober. Medlemskapet koster 425 kr per halvår.

Du kan også melde deg inn og ut gjennom Tønsberg kommunes hjemmesider ved å søke på «Aktiv på dagtid».

Booke treningsveiledning på Revetal treningssenter, ta kontakt på epost til: Ronny.skullestad@tonsberg.kommune.no.
Telefon: Tlf. 970 73 849.

Det er treningsveiledning annenhver uke på Revetal treningssenter. Partallsuker.