

Timeplan, Vinter 2025 (13.10-19.12)

Aktiv på dagtid, Tønsberg.

Mandag:

10.00-11.30 Klassisk yoga og mindfulness med Tone på Teie hovedgård. Litt mer utfordrende stillinger og solhilsen. Ta gjerne med egen matte om du har til yogatimene. Vi har også til utlån.

12.00-13.30 Myk yoga med Øystein på Teie hovedgård.

14.00-15.00 Vannaerobic Tønsberg svømmehall. Oppmøte senest kl. 13.40. **Hengelås til skap!**

Tirsdag:

09.00-15.30 Fri egentrening på Sporty Farmand.

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

10.00-11.30 Klassisk Yoga og mindfulness med Tone på Teie hovedgård. Lette øvelser, god avspenning.

13.00-14.00 Spinning med Ronny på Sporty Farmand.

Onsdag:

11.45-12.45 Pilates reformer med Kikkan på Studio Lille. **Adresse.** Træleborgveien 9. **Dørkode: 0317**

13.00-14.30 Asthanga yoga med Øystein fra Back in the ring. Tønsberg yoga. Storgaten 38.

Torsdag:

09.00-15.30 Fri trening på Sporty Farmand.

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

11.00-11.45 Saltime med Ingrid på Sporty Farmand. Tabata.

Fredag:

09.00-15.30 Fri trening på Sporty Farmand.

10.00-13.00 Treningsveiledning med Ingrid, bookes på forhånd gjennom Tone Bendixen. Tlf. 907 80 688.

11.00-11.45 Saltime med Ingrid på Sporty Farmand. Styrke og balanse.



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 (høstferie og juleferie) er det ikke gruppetreninger eller veiledning, kun egentrening på Sporty Farmand til våre faste dager og tider.

Alle som er ny og skal trene på Sporty Farmand må booke en time til treningsveiledning første gang, det gjøres ved å ta kontakt med Tone Bendixen på, Tlf. 907 80 688, eller på epost til tone.bendixen@tonsberg.kommune.no.

Aktiv på dagtids veileder på Sporty Farmand hjelper deg med å installere App for å komme inn på senteret og for å registrere deg når du trener.

Medlemskapet koster 470 kr per halvår. Betales med vipps til 962177. Kvittering på vipps er bevis på medlemskap. Vipps innen oktober for høsten og februar for våren.

Du kan melde deg inn og ut gjennom Tønsberg kommunes hjemmesider ved å søke på «Aktiv på dagtid». Fyll ut skjema og send inn, så hører du fra oss.

Ta kontakt for mer informasjon ☺