

Timeplan, Vår 2025 (21.03-20.06)

Aktiv på dagtid Tønsberg

en frisk pust i hverdagen

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 Klassisk yoga og mindfulness med Tone på Teie hovedgård. Lette øvelser, god avspenning.

14.00-15.00 Vannaerobic Tønsberg svømmehall. Oppmøte senest kl. 13.40. **Ta med hengelås til skap.**

Tirsdag:

10.00-15.00 Fri trening 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:

09.30- Løpegruppe som forberedelse til Kristinaløpet. Oppmøte Teie hovedgård. Lett tempo. **Fra 26/3.**

12.00-14.00 Friluftslivets år, tur med Ronny. **Tur 26/3, 30/4 og 28/5.** Info sendt på nyhetsbrev og FB.

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

Torsdag:

10.00-15.00 Fri trening på Sporty Farmand.

10.00-11.15 Dans for helse med Justina på Teie hovedgård. **Avsluttes 3. april.**

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

11.00-11.45 Salttime med Ingrid på Sporty Farmand. Styrkesirkel.

15.00-17.00 Golf. Nøtterøy Golfklubb. Kontaktperson Marte. Tlf. 976 81 370. **Oppstart 8. mai.**

Fredag:

10.00-15.00 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 Tabata med student Stina 4 uker, fra 21/3. Så Tabata med Ingrid frem mot sommeren.

Alle medlemmer på Aktiv på dagtid må registrere seg med Chip i resepsjonen på Sporty Farmand enten man skal trene apparater eller på gruppetimer.

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 (påske og sommer) 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 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.

Sporty er bemannet fram til kl. 12.00. Etter 12.00 trenger du en chip/brikke, denne må kjøpes på Sporty når det er betjent i resepsjonen og koster 100 kr.

Faktura for medlemskapet sendes ut to ganger i året, i løpet av februar og september. Medlemskapet koster 470 kr per halvår.

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 ☎