

Timeplan, Vinter 2026 (05.01-19.06)

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. **Oppstart 12. januar.**

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.

09.15-13.30 Treningsveiledning med Marcus, 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.

Onsdag:

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.

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

Fredag:

09.00-15.30 Fri trening på Sporty Farmand.

09.00-13.30 Treningsveiledning med Marcus, bookes på forhånd gjennom Tone Bendixen. Tlf. 907 80 688.



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 er det ikke gruppetreninger eller veiledning. Men du har tilgang til å trene 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 medlemmer kan få hjelp til å installere app eller kjøpe kort tirsdager kl. 10.00-12.00 på Sporty.

Medlemskapet koster 485 kr per halvår. Betales med vipps til 962177. Kvittering på vipps er bevis på medlemskap. Du vipser selv innen 1.oktober for høsten og 1.februar for våren.

Du kan melde deg inn og ut av tilbudet 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 ☺