

AKTIV PÅ DAGTID I ASKER

TIMEPLAN VINTER/VÅR 2024

8. JANUAR - 14. JUNI

Hva:

Aktiv på dagtid er et aktivitetstilbud på dagtid for voksne 18 - 67 år, bosatt i Asker som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Timene er av god kvalitet og nivået er for de aller fleste.

Våre verdier:

GLAD – Glede - Livskvalitet - Aktivitet - Dagtid

PRIS TOTALT KR 340,-

GJELDER FOR HELE VINTER/VÅR 2024

Bli medlem:

Medlemskortet kjøper du på Innbyggertorg i Asker sentrum, Borgen, Holmen, Heggedal, Tofte, Slemmestad og Sætre.

Husk å ta med dokumentasjon på ytelse fra Nav eller en anbefaling om trening fra din fastlege.

NB: Vanngym krever inngangsbillett kr 80,- i tillegg.

Aktiv på dagtid er et samarbeid mellom Asker kommune, Asker idrettsråd, lokale idrettslag, næringslivet, Nav og Fagforbundet Asker.

Har du spørsmål?

e-post: apd@asker.kommune.no

mobil: 990 08 880

Du finner oss på Facebook og «Hva skjer i Asker».

Eller les av koden til høyre for å komme rett til vår hjemmeside.



MANDAG

10.00 – 14.00 ★
(Kom når du vil)
FEELGOOD trening med motoriserte treningsmaskiner.
Sted: Østre Strandvei 4B, Tofte

12.00 – 13.00
YOGA med Tina
Sted: Asker Yoga - Shala Bankvn. 7, Asker sentrum (ta gjerne med yogamatte om du har)

12.00 – 14.00 📱
GOLF med Eivind
Sted: Asker golfklubb, Høgåsveien 35.
Opptart 6. mai

Siste trening 23. september

12.30 – 13.15 ★📱
SYKKEL 1 med Martin
Sted: Friskvernklubben, Knud Askers vei 20, Asker

TIRSDAG

10.00 – 11.00
YOGA med Marija/Semira, Anahat Yoga
Sted: Heggedal Innbyggertorg, Fyrstikken, Heggedal torg 38

10.30 – 12.30
Hobby-verksted med frivillige og Aud Ingeborg
Sted: Omattatt, U.etasjen Friheim, Åmotvn. 15, Heggedal

11.00 – 12.00 📱
YOGA med Sara
Sted: Sætre havn Yoga Øravn. 14, i 3. etasje Sætre havn Marina

11.30 – 12.30
«KOM I GANG» med trening og aktivitet med Helene
Sted: Fergekaia i Vollen Utendørs trening

12.15 – 13.15 ★📱
KROPP I BALANSE med Mette
Sted: Friskvernklubben, Knud Askers vei 20, Asker

ONSDAG

12.00 – 13.00
STYRKE/BEVEGELIGHET
Holmen Tropp & Turn
Sted: Holmen turnhall, Vogellund 28, Nesbru

12.00 – 13.00
HUNDELYDIGHET
Asker hundeklubb
Sted: DIF-banen på Dikemark, grusbanen (Poverudveien) Oppstart 28. februar

12.30 – 13.30 📱
VANNGYM med Ruth Kari
Sted: Røykenbadet, Bassengvn. 1, Røyken

13.30 – 14.30
VANNGYM med Asker svømmeklubb
Sted: Holmen svømmehall Devikveien 6, Nesbru

TORSDAG

10.00 – 14.00 ★
(Kom når du vil)
FEELGOOD trening med motoriserte treningsmaskiner.
Sted: Heggedalsveien 299, Heggedal

10.00 – 11.00
STYRKE/BEVEGELIGHET med Terje
Sted: Sætrehallen, Stikkvannsvn. 2, Sætre

13.00 – 14.00 ★📱
KONDISJON/STYRKE med Mads
Sted: Friskvernklubben, Knud Askers vei 20, Asker

Aktiviteter merket med 📱 telefonikon har påmelding til timene på app. Kontakt treningsstedet for info.

Kun stjernemerkede ★ aktiviteter har trening i vinterferien, uke 8.

FREDAG

11.00 – 11.45
MIX-DANS med Justyna fra Kaljan dansestudio
Sted: Heggedal Innbyggertorg, Fyrstikken, Heggedal torg 38

11.30 – 12.30
SPORTY SIRKEL med Hege
Sted: Sporty Trening, Nordhagenveien 15A, Spikkestad

12.00 – 13.00 ★
TENNIS med Kjell
Sted: Asker tennisklubb, Asker tennishall, Bragesvei 4

13.15 – 14.15
VANNGYM med Asker svømmeklubb
Sted: Risenga svømmehall, Brages vei 8, Risenga

VEDRØRENDE VANNGYM:
Kr. 80 i billett på alle vanngym-aktiviteter. Bassenget kan brukes etter treningen, hvis ønskelig og om bassenget er ledig.