



AKTIV PÅ DAGTID

18.08.25– 19.12.25

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00				Sirkeltrening og avspenning Kl 09:30-10:30 Fysioterapeut	Kampsport Kl 10:00 - 11:00 Ronny
				Turgruppe lang Kl 10:00-14:00 Henriette	Jogge/gågruppe Kl 10:00 -11:00 Henriette
11:00	Kampsport Kl 11:00 - 12:00 Ronny	Turgruppe Kl 11:00 -13:30 Henriette	Kampsport Kl 11:00 - 12:00 Ronny		
12:00			Medisinsk Yoga Kl 12:15 - 13:15 Kristine		Treningssenter Sfj Kl 12:30 - 13:30 Henriette
13:00			Treningssenter Sfj Kl 12:30 - 13:30 Henriette		
14:00	Mindfulness Kl 14:00 -15:00 Kari	Svømming Kl 14:00 - 16:00		Svømming Kl 14:00 - 16:00 Henriette	
	Treningssenter Andebu Kl 14:00 -15:00 Sølvi			Treningssenter Andebu Kl 14:00 -15:00 Sølvi	
14:30	Halltrening Kl 14:30 -15:30 Kristian			Halltrening Kl 14:30 -15:30 Kristian	

Informasjon

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

I skolens ferier er det ikke gruppeaktiviteter.

Medlemskapet vil fra 1. Januar 2026 koste 350 kr per halvår, eller 600 kr for et år.

Du kan melde deg inn og følge oss via innbyggerappen og kommunens hjemmesider.



APPSTORE



GOOGLE PLAY



Jogge/gågruppe

Bugårdsdammen
Henriette
Tlf: 409 16 060

Vi går eller jogger i eget tempo rundt Bugårdsdammen i 30 minutter. Kaffe og sosial prat siste halvtime



Kampsport

Krokemoveien 63
Ronny
Tlf: 409 17 147

Her får du prøve ulike former for kampsport. Vi jobber med grunnleggende teknikker og øvelser. Krever ikke tidligere erfaring.



Yoga

Krokemoveien 63
Kristine
Tlf: 408 16 307

Yoga skaper balanse mellom bevegelse, kropp og sinn. Kan bedre indre ro, trygghet, selvfølelse og minske stress. Ingen forkunnskaper nødvendig.



Sirkeltrening og avspenning

Stokke ungdomsskole
Fysioterapeut
Tlf: 907 09 375

Kondisjons- og styrketrening i sirkel, avsluttes med uttøying og avspenning.



Treningssenter Sfj

Moveien 53
Henriette
Tlf: 409 16 060

Egentrening i apparater med mulighet for veiledning.



Treningssenter Andebu

Andebu Treningssenter
Sølvi
Tlf: 900 90 615

Egentrening i apparater med mulighet for veiledning.



Turgruppe

Sandar Herredshus 2
Henriette
Tlf: 409 16 060

Varierte turer i friluft rundt om i Sandefjord kommune, 4 - 6 km. Gåtid ca 1 1/2 time.



Turgruppe lang

Sandar Herredshus 2
Henriette
Tlf: 409 16 060

Varierte turer rundt i Vestfold, 6 - 12 km. Gåtid ca 3 timer.



Mindfulness

Sandefjord medisinske senter
Kari
Tlf: 480 13 795

Fokus på oppmerksomt nærvær/mindfulness, med elementer fra Qi Gong.



Svømming

Bugården svømmehall
Henriette
Tlf: 409 16 060

Egenaktivitet i basseng mellom klokken 14.00 - 16.00 (tirsdag eller torsdag). Vis medlemskort i resepsjonen for billett.



Halltrening

Bugårdshallen
Kristian
Tlf: 409 05 011

Variert, intervallpreget aktivitet for både spreke og utrente.