



AKTIV PÅ DAGTID

17.08.26– 18.12.26

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00				Sirkeltrening og avspenning KI 09:30-10:30 Fysioterapeut	Kampsport KI 10:00 - 11:00 Ronny
				Turgruppe lang KI 10:00-14:00 Henriette	Jogge/gågruppe KI 10:00 -11:00 Henriette
11:00	Kampsport KI 11:00 - 12:00 Ronny	Turgruppe KI 11:00 -13:30 Henriette	Kampsport KI 11:00 - 12:00 Ronny		
12:00			Treningscenter Sfi KI 12:30 - 13:30 Henriette		Treningscenter Sfi KI 12:30 - 13:30 Henriette
14:00	Mindfulness KI 14:00 -15:00 Kari	Svømming KI 14:00 - 16:00		Yoga KI 14:00 - 15:00 Marte	
	Treningscenter Andebu KI 14:00 -15:00 Sølvi			Treningscenter Andebu KI 14:00 -15:00 Sølvi	
				Svømming KI 14:00 - 16:00 Henriette	
14:30	Halltrening KI 14:30 -15:30 Kristian			Halltrening KI 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 koster 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



Yoga

Krokemoveien 63
Marte
Tlf: 409 14 196

Velkommen til en dynamisk yogatime. Vi har fokus på pust og bevegelse og avslutter med avspenning. Ingen forkunnskaper nødvendig. Å møte opp her kan gi deg mye positivt. Det skal være et trygt rom å være i.



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.



Sirkeltrening og avspenning

Stokke ungdomsskole
Fysioterapeut
Tlf: 907 09 375

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



Treningscenter Sjf

Moveien 53
Henriette
Tlf: 409 16 060

Egentrening i apparater med mulighet for veiledning.



Treningscenter Andebu

Andebu
Treningscenter
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.