

# GRATIS TILBUD / AKTIVITETER BYDEL GRORUD 2017

MAN	TIRS	ONS	TORS
<b>60+ TURGRUPPE</b> Kl. 10.30  <b>NÆRTUR FRA ROMSÅS KIRKE</b>		<b>Yoga/Avspenning</b> Kl. 10.45-11.45  Oppmøte ved Romsås bad / Gymsal	
<b>Friskliv for alle - inne</b> Kl. 11.00 - 12.00  Oppmøte ved Romsås bad / Gymsal	<b>DNT: TUR</b> Kl. 11.00  <b>NÆRTUR FRA AMMERUD T.</b>	<b>Barseltrening «SMART-START»</b> Kl. 12.00 - 13.30  Oppmøte: Gymsal ved Romsås bad.  Inngang på baksiden av senteret.	<b>DNT: TUR</b> Kl. 11.00  <b>NÆRTUR FRA TONSENHAGEN SKOLE</b>
		<b>Innesykling – For alle</b> Kl. 12.15.-13.15  <b>Påmelding!</b>  Oppmøte <b>12.00</b> ved Frisklivssentralen	
			<b>LEK DEG SPREK</b> Kl. 17.30  <b>TILBUD TIL BARN</b>  Oppmøte ved Ammerud
	<b>TRIM FOR KVINNER med KATIBA</b> Kl. 18.00  Oppmøte ved Romsås bad / Gymsal		<b>TRIM FOR KVINNER med KATIBA</b> Kl. 18.00  Oppmøte ved Romsås bad / Gymsal
<b>Grønn time: TRENING FOR MOR OG BARN</b>	<b>Blå time: 60+ TURGRUPPE</b> Tlf: 410 11 754	<b>Orange timer: FOR ALLE / UTEN RESEPT</b>	<b>Rosa timer: FOR KVINNER</b>
			<b>Røde timer: DNT: for alle</b>