Oslo

Timeplan 2026

Bydel Gamle Oslo

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening Treningsrom: Durdur K1 10.30-15.00	**Frisklivskurs** **Styrke moderat** Treningsrom: Astronaut K1 10.30-11.30		**Frisklivskurs** **Styrke moderat** Treningsrom: Astronaut K1 10.30-11.30	**Egentrening** Treningsrom: Durdur K1 10.30-15.00
	Frisklivskurs **Styrke lett** Treningsrom: Astronaut K1 13.00-13.45		**Frisklivskurs** **Styrke lett** Treningsrom: Astronaut K1 13.00-13.45	**Kvinnetrening** Treningsrom: Astronaut K1 12.00-13.00
	FRISK **Trenings-gruppe** Treningsrom: Astronaut K1 15.00-16.00		**FRISK** **Trenings-gruppe** Treningsrom: Astronaut K1 14.00-15.00	
		**Kvinnetrening** **med barnepass** Treningsrom: Astronaut K1 18.00-19.30	**Kvinnetrening** **med barnepass** Treningsrom: Astronaut K1 18.00-19.30	

KURS

Tobakksfri
Oppstart 30.september (6.samlinger)
Onsdager kl.15-17
Sted: Kolstadgata 1, 2.etg
Påmelding: 47455437

Sov godt
Oppstart 11.november (5 samlinger)
Onsdager kl. 14-16
Sted: Kolstadgata 1, 2.etg.
Påmelding: 47696250

Alle aktiviteter fra timeplanen er gratis

= **Frisklivssentralen** (krever påmelding)
= **Ekstern aktør**
= **Trening etter frisklivskurs** (egenorganisert)

Ta kontakt/ skann QR-kode for mer info:
47455437/47696250
frisklivssentralen@bgo.oslo.kommune.no

Adresse: Aktivitetshuset K1, Kolstadgata 1
Åpningstider: mandag–fredag kl. 09.00–15.00

FRISKLIVS SENTRALEN