

# TIMEPLAN GRUPPETRENING UTENDØRS SOMMER 2020 (Uke 25-26)

BOOKING på [arcatreningssenter.onlinebooq.net](http://arcatreningssenter.onlinebooq.net)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		11.00-11.45 BRYNSENG Utetrening 45 min	07.30-08.30 KJELSÅS Utetrening 60 min	10.30-11.15 BRYNSENG Utetrening 45 min
		17.00-18.00 OPPSAL SKOLE Utetrening 60 min		
17.00-18.00 FROGNERPARKEN Utetrening 60 min		18.00-19.00 ROLVSRUD Utetrening 60 min	16.00-17.00 LYSAKER (D288) Utetrening 60 min	

## DELTAGELSE KREVER PÅMELDING VIA [arcatreningssenter.onlinebooq.net](http://arcatreningssenter.onlinebooq.net)

ORANGE TIMER: BRYNSENG Oppmøte utenfor Arca treningssenter i Østensjøveien 32

GULE TIMER: FROGNERPARKEN Oppmøte ved den store fontenen nedenfor monolitten

GRØNNE TIMER: LYSAKER (Drammenveien 288) Oppmøte på baksiden av D288 ned mot vannet

GRÅ TIMER: ROLVSRUD STADION (Lørenskog) Oppmøte utenfor porten ved Rolvsrud Stadion

BLÅ TIMER: OPPSAL SKOLE (Vetlandsveien 79) Oppmøte ved trappene ved Oppsal skole

LILLA TIMER: Kjelsås (Myrerjordet) Oppmøte ved tufteparken på myrerjordet

### INFORMASJON

**Retningslinjer:** Maks 20 deltagere per gruppe og 1-2 meters avstand

**Innhold:** Alle timene inneholder kombinasjon av styrke- og kondisjonstrening uten bruk av felles utstyr

**Pris:**

\* Gratis for alle Arca sine betalende kunder (privat- og bedriftskunder)

\* Kr 100,- per økt for ikke-kunder (Vipps #548558 Arca Trening, merk <<utetrening>>)

Kontakt: [Camilla@arca.no](mailto:Camilla@arca.no)

Arca forbeholder seg retten til å gjøre endringer på timeplanen etter behov