



TIMEPLAN NORE OG UVDAL KOMMUNE 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Bungee 19:30–20.30 Rødberghallen	Friskus Power Step 19:00–20:00 Rødberghallen	Friskus Bootcamp 16:30-17:30 Rødberghallen	Friskus Puls/Styrke 19:00-20:00 Rødberghallen	Bungee - Singel 07:00-07:45 Rødberghallen
Åpen Svømmehall Inngang 10 kr 17:30-19:30 Rødberg Svømmehall	Friskus Lavterskel 16:00-17:00 Rødberghallen (Frisklivsresept)	Tunhovd IL 16:30-19:00 Tunhovdhallen	Aqua Fitness 19:00-19:45 Rødberg Svømmehall (Frisklivsresept)	
Turn, Rødberg (RIF) 3 partier, 5-18 år 16:30-21:00 Rødberghallen	Fotball UIL 17:30-20:00 Uvdal samfunnshus	Trampet, UIL 18:00-19:00, 1.-5.kl 19:00-20:15, 6.kl og eldre Uvdal Samfunnshus	Turn, UIL 17:00-18:00, Gymleik 18:19:30, 6-12 år 19:30-21:00, 13-18 år Uvdal Samfunnshus	
Skitrening (RIF) 12 år og oppover Fra kl 18:00 Rødberg/Norefjord	Fotball UIL Jenter 9-13 18:00-19:00 Rødberghallen	Skikarusell Fra kl 18:00 På rundgang mellom Rødberg, Uvdal og Norefjord	Fotball UIL 17:00-19:00 Rødberghallen	
Alpin, UIL 18:00-19:30 Uvdal skisenter	IL Nordingen 18:00-19:00 Numedalshallen	Fotball UIL 19:00-21:00 Numedalshallen	Nordingen IL 19:00-21:00 Numedalshallen	
Fotball Nordingen IL 19:00-21:00 Numedalshallen	Volleyball (RIF) 18:30- 20:30 Numedalshallen		Nore Energi, Bedriftsidrett 20:30-22.30 Rødberghallen	

Hvordan delta på aktivitetene?

Lilla aktiviteter er i regi av Friskoteket, og krever medlemskap eller deltakeravgift til Friskotekt. For mer informasjon, kontakt Friskoteket på tlf nr: 32741009/ 91785737

Grønne aktiviteter er frisklivsaktiviteter. Disse er åpne for alle, og passer godt for deg som trenger hjelp til å komme i gang med aktivitet eller trenger tilrettelagt aktivitet. Med Frisklivsresept (tidsbegrenset periode) fra lege, fysioterapeut eller folkehelsekoordinator, er aktiviteten gratis.

Aktiviteter i andre farger er i regi av idrettslag eller andre lag/foreninger. (Rødberg IF, Uvdal IL, Tunhovd IL, Nordingen IL) Disse krever medlemskontingent eller annen deltakeravgift, opplysninger fås ved oppmøte.



Barnas Turlag i Nore og Uvdal:

Arrangerer turer og aktiviteter for barn i alder 0-12 år sammen med foreldre.

Kontaktperson: Marie Thorson Østby Natten, tlf: 41 55 53 79.

Informasjon for 2018 er lagt ut på www.facebook.no

- med egen side - "Barnas turlag Nore og Uvdal"

Flere aktører tilbyr også ridning og stell av hester. Her ligger det litt mer informasjon og kontaktopplysninger.



Langedrag:

Tlf: 32 74 25 50

mail: post@langedrag.no

nett: www.langedrag.no



Uvdal Aktivitetsgård

Tlf: 99 54 09 84

mail: redunlassegaard@hotmail.com

nett: www.aktivitesgard.no



Stall Numedal:

Tlf: 41 64 04 16 / Kari Huseby

mail: huseby.kari@gmail.com

nett: www.stallnumedal.net