

Aktivitetsoversikt Nore og Uvdal kommune, vår 2012.

HVA SLAGS TRENING OG HVOR	DAG OG TID	MÅLGRUPPE / INNHOLD/ KOMMENTARER	KONTAKTPERSON / HENVENDELSE/ HJEMMESIDE
Friskoteket: (treningscenter)		Medlemmer av Friskoteket evt drop-in timer mot betaling. Voksne, fra 15 år	Friskoteket v/Ingun Løitegård Tlf 32741009
Step/styrke, Rødberghallen	Mandag 15.30-16.30	Instruktør, Anne Helen Rennevammen	
Puls, Rødberghallen	Tirsdag 19.00-20.15	Instruktør, Tove Grønneflåta	
Corebar, Uvdal samfunnshus	Onsdag 19.30-21.00	Instruktør, Anne Helen Rennevammen	
Puls/styrke, Numedalshallen	Onsdag 16.15-17.30	Instruktør, Kathrine Hopstad	
Corebar, LOW, Rødberghallen	Torsdag 15.00-16.00	Instruktør, Anne Helen Rennevammen	
Intervall, Rødberghallen	Fredag 07.00-07.50	Instruktør, Stine Haug	
Friskus helg, Rødberghallen	Lørdag 10.00-11.00	Instruktørene rullerer..	
Trim ute			


Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11

Skikarusell	Onsdager 18.00-19.30	For alle	Samarbeid mellom RIF, UIL og IL Noringen
14.12 Rødberg klassisk 04.01 Norefjord fri 11.01 Uvdal fri 18.01 Rødberg klassisk 25.01 Norefjord fri 01.02 Uvdal fri 08.02 Rødberg klassisk 15.02 Norefjord fri 22.02 Uvdal fri 07.03 Rødberg klassisk 10.03 Mini-Vasstulan, Dagalifjell. Lørdag, værforbehold. Egen informasjon 14.03 Norefjord fri 21.03 Uvdal fri			





Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11

Svømming/Bading			
Vanngyms for kommunalt ansatte, bassenget Rødberghallen	Mandag 16.30-17.30	Alle ansatte i Nore og Uvdal kommune	Laila Halvorsen, Tlf 94170017 Laila.halvorsen@nore-og-uvdal.kommune.no
Åpen svømmehall, bassenget Rødberghallen	Mandag 17.30-20.30	For alle Inngangsbillett 10,-	Skole-, barnehage-, og kulturavd. i samarbeid m/idrettslagene
Førskolebarn m/foreldre	17.30-18.30		
Barn inntil 7. klasse	18.30-19.30		
Voksne	19.30-20.30		
Rødberg idrettsforening:			
Vasstulandløpet	Lørdag 10. mars		www.rif3630.no
”Volleyball for alle”	Lørdag 18. februar		www.rif3630.no
Idrettsskole			
Tirsdag 7/2		Skøyter Skøytebanen ved Uvdal skole. Åpent for begge grupper fra kl. 17.00 – 19.00. Første time legges det opp til trening på grunnleggende teknikk, den siste timen fri aktivitet. Velg når dere vil komme. Skøyter kan lånes.	Gunn Anita Sporan (mob. 48137430) / Merete B. Brandsgård (mob. 92669130)

Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11

Tirsdag 14/2		Skitrening i regi av IL Noringen og RIF Skigruppa. Flåtavollen kl.17.30 – 18.45 Det deles opp i to grupper etter alder (alle møter til samme tidspunkt)	
Tirsdag 21/2		Skitrening i regi av IL Noringen og RIF Skigruppa. Norefjord kl.17.30 – 18.45 Det deles opp i to grupper etter alder (alle møter til samme tidspunkt)	
Vinterferie			
Onsdag 7/3		Svømming i Rødberghallen. 6 – 8 år fra kl. 17.00 – 18.00 9- 12 år fra kl. 18.00 – 19.00	
Onsdag 14/3		Svømming i Rødberghallen. 6 – 8 år fra kl. 17.00 – 18.00 9- 12 år fra kl. 18.00 – 19.00	
Tirsdag 20/3		Trampett 6 – 8 år fra kl. 17.00 – 18.00 9- 12 år fra kl. 18.00 – 19.00	
Lørdag 24/3		Påskeavslutning i Alpinparken/Alpinsenteret Hele familien velkommen. Mulighet for skikurs, kjøring i anlegget.	

Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11

		Beverting. Gratis for alle.	
Volleyball, Rødberghallen	Mandag 20.30-22.00	Åpent for alle	Frode Sevlejordet,
Turn, Rødberghallen	Torsdag 16.00-16.45	6-7 år	
Turn, Rødberghallen	Torsdag 16.45-17.30	4-5 år	
Trampett, Rødberghallen	Torsdag 17.30-18.30	Jenter fra 7 år	
Trampett, Rødberghallen	Torsdag 18.30-19.30	Gutter fra 7 år	
Airtrack, Rødberghallen	Torsdag 19.30-20.30	Fra 5 klasse	
Uvdal idrettslag			
Alpingruppa, alpinksenteret + alpinparken	mandag 18.00-20.00		
Idrettslaget Noringen			
Styrketrening, Numedalshallen	Tirsdag 18.00 – 21.00 Torsdag 18.00 – 21.00	Alle IL medlemmer	Rune Kaspersen rune@bn-bygg.no
Ball idrett, Numedalshallen	Torsdag 20.00 – 22.00	Alle, fra 14 år	Morten Egedahl
Skitrening, Nore + Rødberg skianlegg, Annehver gang Nore og Rødberg	Tirsdag 17.30 – 18.45	Alle IL medlemmer Fra 1 kl og oppover 1 og 2 kl med foreldre	Ingunn Løitegård Andreas Jahren

Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11

Friskliv			
Sal aktivitet, Rødberghallen	Tirsdag 17.00-18.00	For deg som trenger å komme i gang	Kathrine Hopstad, fysioterapeut, kathrine.hopstad@nore-og-uvdal.kommune.no
Vanngym, bassenget Rødberghallen	Torsdag 18.00-19.00	For deg som trenger å komme i gang	Laila Halvorsen, aut. instruktør, laila.halvorsen@nore-og-uvdal.kommune.no

Gi beskjed til Viola Bergerud om endringer og tilføyelser: viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no, tlf 31 02 40 27

Sist oppdatert, dato 15.10.11