



**Et samarbeid mellom Friskliv Nore og Uvdal, Friskoteket, Frivilligsentralen samt lag og foreninger i kommunen!**

**Blå** = aktiviteter i regi av Friskoteket, krever medlemskap eller annen deltagelsesavgift til Friskoteket. For mer informasjon, telefonnummer: 32 74 10 09 eller 92 83 62 79

**Grønn** = Frisklivsaktivitet. Disse timene er åpne for alle, men passer ekstra godt for deg som trenger hjelp til å komme i gang med aktivitet eller for deg som trenger tilrettelagt aktivitet. Med Frisklivsresept (tidsbegrenset periode) fra lege, fysioterapeut eller folkehelsekoordinator, er aktiviteten gratis.

**Rød** = aktivitet i regi av idrettslag eller andre lag/foreninger, krever medlemskontingent evt annen deltageravgift - opplysninger fås ved oppmøte.

TIMEPLAN Aktiv i Nore og Uvdal				
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Corebar HIT™/ Corebar Strong  19.30 - 20.30 Rødberghallen	Friskus Puls/Stryke 19.00 - 20.00 Rødberghallen	Friskus Bootcamp 16.15 - 17.15 Rødberghallen	Friskus, Power Step 19.30 - 20.30 Rødberghallen	
	<b>Friskus lavterskel</b> 16.00 - 17.00 Rødberghallen 		<b>Basseng Friskus</b> 19.00 - 19.45 Svømmehallen (Rødberghallen) 	
Turn, Rødberg (RIF) <b>6-12 år</b> 16.45 - 17.45 <b>13 - 18 år</b> 18.00 - 19.30 Rødberghallen Mer info se: <a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a>	Turn, Rødberg (RIF) <b>Trampett/airtrack gutter+jenter 1kl.+ :</b> 16.00 - 17.30 <b>OBS!</b> Numedalshallen	Skitrimkarussell <b>Alle aldre</b> info om renndatoer og sted se: <b>OBS! går til ut mars</b> <a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a>	Turn, Rødberg (RIF) <b>Gymlek barn født 2012/2013</b> 16.30 - 17.15 <b>Gymlek barn født 2011</b> 17.15 - 18.00 Rødberghallen <a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a>	

<p>Åpen svømmehall, 10 kr i inngang</p> <p>18.00-20.00</p> <p>Rødberg svømmehall</p> <p>Åpent for alle!</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	<p>RIF Volleyball</p> <p><b>Ungdom og voksne</b></p> <p>17.30 - 19.00</p> <p>Rødberghallen</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a></p>		<p><b>Skitrening</b> (RIF/IL Norigen)</p> <p><b>Fra 2. klasse og oppover</b></p> <p>NB! 2. klassinger må være i følge med en voksen!</p> <p>16.30- 17.45</p> <p>Flåtavollen/Rødberg</p> <p><a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a></p>	<p><b>Info: Skitrening</b></p> <p>ikke ennå</p> <p>pga manglende snø</p> <p>følger med på:</p> <p><a href="http://www.rif3630.no">www.rif3630.no</a></p>
			<p><b>Turn (UIL)</b></p> <p><b>Gymleik for jenter og gutter fra 3-6 år</b></p> <p>17.00 - 18.00</p> <p><b>Turn, 6-12 år:</b></p> <p>18.00 - 19.30</p> <p><b>Turn 13-18 år</b></p> <p>19.30 - 21.00</p> <p>Uvdal Samfunnshus se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	
<p><b>Fotball (UIL)</b></p> <p><b>2005/2006-modeller</b></p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	<p><b>Fotball (UIL)</b></p> <p><b>2008-modeller</b></p> <p><b>2009-modeller</b></p> <p>17.00 - 18.00</p> <p><b>2006-modeller</b></p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	<p><b>Trampett/air-track (UIL)</b></p> <p><b>Jenter og gutter 6 - 18 år</b></p> <p><b>1.kl - 4.kl</b></p> <p>17.30 - 18.45</p> <p><b>5.kl og eldre:</b></p> <p>18.45 - 20.00</p> <p>Uvdal samfunnshus se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	<p><b>Fotball (UIL)</b></p> <p><b>2005/2006-modeller</b></p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>	
<p><b>Alpintrening</b></p> <p><b>Fra 6 år og oppover -</b></p> <p>NB! MÅ ha noe skierfaring og klare seg selv i heisen.</p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Uvdal Alpinpark</p> <p>Mer info se:</p> <p><a href="http://www.uvdalil.no">www.uvdalil.no</a></p>			<p><b>Ridning på Langedrag</b></p> <p>Passer alle</p> <p>16.30-</p> <p>Marie Thorsen</p> <p>Natten:</p> <p>41 55 53 79</p>	

<b>Miniaturskyting:</b> <b>innendørs</b> <b>Yngre rekrutt:</b> 19.00 - 20.00 <b>Eldre rekrutt:</b> 20. - 21.00 Numedalshallen Kontaktperson: <b>Morten Egedahl -</b> 90 19 21 31		<b>Ballspill</b> <b>Ungdom/voksne fra</b> <b>16 år</b> 20.00 - 22.00 Numedalshallen	<b>Jentefotball</b> 19.30 - 21.00 Numedalshallen	
			<b>Innebandy</b> <b>Voksne</b> 20.00 - 21.00 deretter er mulighet for å benytte bassenget fram til kl. 22.00 (Badestua er varm) Rødberghallen	

Barnas turlag i Nore og Uvdal starter opp i løpet av våren 2017.  
Målgruppen er barn i alder 0-12 år sammen med foreldre.  
Kontaktperson Marie Thorson Østby Natten, tlf: 41 55 53 79.  
Informasjon for 2017 er lagt ut på [www.facebook.no](http://www.facebook.no) -  
med egen side - "Barnas turlag i 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](mailto:post@langedrag.no)  
nett: [www.langedrag.no](http://www.langedrag.no)  
Forhåndsbestill time pr. telefon: 32 74 25 50



Uvdal Aktivitetsgård

Tlf: 99 54 09 84  
mail: [redunlassegaard@hotmail.com](mailto:redunlassegaard@hotmail.com)  
nett: [www.aktivitesgard.no](http://www.aktivitesgard.no)



Stall Numedal:

Tlf: 41 64 04 16 / Kari Huseby  
mail: [huseby.kari@gmail.com](mailto:huseby.kari@gmail.com)  
nett: [www.stallnumedal.net](http://www.stallnumedal.net)

**FRISKLVSSENTRALEN** ,  
Sentrum 16, 3630 Rødberg

Telefon: +47 31 02 40 27/91 74 86 14

Mandag–fredag / 09.00–15.00

[kristina.heyken@nore-og-uvdal.kommune.no](mailto:kristina.heyken@nore-og-uvdal.kommune.no)