



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	
	Friskus lavterskel 16.00 - 17.00 Rødberghallen 		Basseng Friskus 19.00 - 19.45 Svømmehallen (Rødberghallen) 	
Turn, Rødberg (RIF) 6-12 år 16.45 - 17.45 13 - 18 år 18.00 - 19.30 Rødberghallen Mer info se: www.rif3630.no	Turn, Rødberg (RIF) Trampett/airtrack gutter+jenter 1kl.+ : 16.00 - 17.30 OBS! Numedalshallen	Skitrimkarussell Alle aldre info om renndatoer og sted se: OBS! går til ut mars www.rif3630.no	Turn, Rødberg (RIF) Gymlek barn født 2012/2013 16.30 - 17.15 Gymlek barn født 2011 17.15 - 18.00 Rødberghallen www.rif3630.no	

<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>www.uvdalil.no</p>	<p>RIF Volleyball</p> <p>Ungdom og voksne</p> <p>17.30 - 19.00</p> <p>Rødberghallen</p> <p>Mer info se:</p> <p>www.rf3630.no</p>		<p>Skitrening (RIF/IL Norigen)</p> <p>Fra 2. klasse og oppover</p> <p>NB! 2. klassinger må være i følge med en voksen!</p> <p>16.30- 17.45</p> <p>Flåtavollen/Rødberg</p> <p>www.rf3630.no</p>	<p>Info: Skitrening</p> <p>ikke ennå</p> <p>pga manglende snø</p> <p>følger med på:</p> <p>www.rf3630.no</p>
			<p>Turn (UIL)</p> <p>Gymleik for jenter og gutter fra 3-6 år</p> <p>17.00 - 18.00</p> <p>Turn, 6-12 år:</p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Turn 13-18 år</p> <p>19.30 - 21.00</p> <p>Uvdal Samfunnshus se:</p> <p>www.uvdalil.no</p>	
<p>Fotball (UIL)</p> <p>2005/2006-modeller</p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p>www.uvdalil.no</p>	<p>Fotball (UIL)</p> <p>2008-modeller</p> <p>2009-modeller</p> <p>17.00 - 18.00</p> <p>2006-modeller</p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p>www.uvdalil.no</p>	<p>Trampett/air-track (UIL)</p> <p>Jenter og gutter 6 - 18 år</p> <p>1.kl - 4.kl</p> <p>17.30 - 18.45</p> <p>5.kl og eldre:</p> <p>18.45 - 20.00</p> <p>Uvdal samfunnshus se:</p> <p>www.uvdalil.no</p>	<p>Fotball (UIL)</p> <p>2005/2006-modeller</p> <p>18.00 - 19.30</p> <p>Rødberg idrettspark</p> <p>Mer info se:</p> <p>www.uvdalil.no</p>	
<p>Alpintrening</p> <p>Fra 6 år og oppover -</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>www.uvdalil.no</p>			<p>Ridning på Langedrag</p> <p>Passer alle</p> <p>16.30-</p> <p>Marie Thorsen</p> <p>Natten:</p> <p>41 55 53 79</p>	

Miniaturskyting: innendørs Yngre rekrutt: 19.00 - 20.00 Eldre rekrutt: 20. - 21.00 Numedalshallen Kontaktperson: Morten Egedahl - 90 19 21 31		Ballspill Ungdom/voksne fra 16 år 20.00 - 22.00 Numedalshallen	Jentefotball 19.30 - 21.00 Numedalshallen	
			Innebandy Voksne 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 -

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

nett: www.langedrag.no

Forhåndsbestill time pr. telefon: 32 74 25 50



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

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