



## TIMEPLAN NORE OG UVDAL KOMMUNE VÅR 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Friskus lavterskel</b> 15.30-16.30 Rødberghallen (Frisklivsresept)	<b>Bungee</b> 20.00-21.00 Rødberghallen	<b>Tabata</b> 16.30-17.15 Rødberghallen	<b>Aqua fitness</b> 18.00-18.45 Rødberg Svømmehall (Frisklivsresept)	<b>Bungee –Singel</b> 07.00-07.45 Rødberghallen
<b>Friskus puls/styrke</b> 19.30-20.30 Rødberghallen				
<b>Yoga</b> 20.00-21.00 Gymsalen på Veggli Skole Oppstart: 30.09.19				

---

## Hvordan delta på aktivitetene?

---

**Røde 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.



### 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](http://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](mailto:post@langedrag.no)

nett: [www.langedrag.no](http://www.langedrag.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)