



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, gratis på Frisklivsresept fra lege, fysioterapeut eller folkehelsekoordinator.

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

TIMEPLAN Aktiv Nore og Uvdal

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Friskus Step/styrke 15.30-16.30 Rødberghallen	Frivillig Friskus 11.00-12.00 Rødberghallen	Fotball trening Jenter 15/16 15.50-17.00 Numedalshallen	Trim for eldre Fra 67 år- oppover 11.30-12.30 Treningsrommet, Rødberg fysikalske	Morgenfrisk 07.00-08.00 Rødberghallen
Åpen svømmehall, 10 kr i inngang 16.30-19.15 Rødberg svømmehall Aldersinndelte tider Mer info: www.rif3630.no	Trampett, Uvdal 1-5 klasse 17.00-18.00 6 klasse og oppover 18.00-19.00 Uvdal skole	Airtrack, Uvdal Gutter: 17.30-18.30 Jenter: 18.30-19.30 Uvdal skole	Friskus lavterskel 15.15-16.15 Rødberghallen	Trillegruppe For mødre/fedre med små barn 11.00-12.00 m/mulighet for lunsj Frivilligsentralen
Turn, Rødberg 6-12 år 16.45-17.45 13-18 år 18.00-19.30	Pistolskyting 12-15 år m/foresatte 15 år junior Voksne 17.30-21.00 Skytebanen i Smådøl	Skitrimkarusell Alle aldre Info om renndatoer og sted: http://www.rif3630.no/skikarusellen.htm	Gymleik, Rødberg 2010 kull 16.30-17.15 2008 og 2009 kull: 17.15- 18.00 Rødberghallen	

Rødberghallen	<p>Mer info:</p> <p>Jan Sommer 99560270 og Ole Skarpås 41741180</p>			
<p>Allidrett, 1.-7. klasse 18.00-20.00 Numedalshallen</p>	<p>Basistrening, f.o.m 3. klasse 18.00 – 19.00 (Regi RIF,UIL og ILN)</p> <p>Mer info om basistrening her: https://www.sites.google.com/.../treningssamarbeid2013</p>	<p>Friskusen 20.00-21.00 Rødberghallen</p>	<p>Trampett, Rødberg 1 og 2. klasse: 18.15-19.00</p> <p>3.klasse og oppover: 19.00-19.45 Rødberghallen</p>	
	<p>Fotball Jenter, 6. og 7. klasse 17.30-19.00 i oddetallsuker</p> <p>Numedalshallen</p>		<p>Airtrack, Rødberg Fra 5. klasse 19.45- 21.00 Rødberghallen</p>	
	<p>Corebar Fit (partallsuker)/Friskus puls/styrke(oddetallsuker) 19.00-20.00 Rødberghallen</p>		<p>Turn, Uvdal Gymleik, fra 3-5 år 17.00-18.00 Turn, 6-12 år 18.00-19.30 Turn, 13-18 år: 19.30 - 21.00</p> <p>Uvdal skole</p>	
			<p>RIF volleyball Ungdom og voksne 18.00-20.00 Numedalshallen</p>	
			<p>Trim for ungdom og voksne, 16-100 år 20.00-22.00</p> <p>Numedalshallen, (styrkerommet er disponibelt)</p>	

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

Langedrag:

Tlf:32742550

post@langedrag.no

www.langedrag.no

Uvdal Aktivitetsgård:

Tlf: 99540984

reidunlassegaard@hotmail.com

www.aktivitetsgard.no

StallNumedal :

Kari Huseby tlf 416 40 416

huseby.kari@gmail.com

www.stallnumedal.net

FRISKLIVSSENTRALEN
Nore og Uvdal Kommune

Telefon: +47 31 02 40 27
Mandag–fredag / 09.00–15.00

viola.bergerud@nore-og-uvdal.kommune.no
