

Aktivitetsoversikt Hjartdal, Sauland og Tuddal haust 2011

Meld inn dersom du veit om arrangement/trening vi ikkje har fått med oss.

Kontakt frisklivskoordinator Torunn Hovde Kaasa, e-post: torunn.hovde.kaasa@hjordal.kommune.no

Saman om god helse

KVA SLAGS TRENING OG HVOR	DAG OG TID	MÅLGRUPPE / INNHOLD/ KOMMENTARAR	KONTAKTPERSON / HEIMESIDE
Trim inne			
Hjartdal:			
Barnetrim, oppstart 28.9.	onsdag 1.-4. klasse kl 1730-1830 5.-7. klasse kl 1830-1930	Går fram til nov/des med felles avslutning.	Hanne Lofthus m/assistentar www.hjordalil.no
Vaksentrim, oppstart 28.9.	Onsdag kl 1930-2100	Variert styrke- og spensttrening for alle aldrar. Også unge som er treningsmotiverte.	Kirsti Holm m/vikarar www.hjordalil.no
Ungdomstrim		Følg med på nettsida og facebook	www.hjordalil.no
Yogakurs, introduksjonskurs m/oppstart 18. oktober, over 8 kveldar – Bergtun	Tysdag kl 2000	Passar for alle. Instruktør frå Notodden. Treningsavgift. Min 10 personar.	Påmelding til Ruth Gunlaug Haug, tlf 91392067, innan 1. oktober
Zumba – Bergtun, oppstart 20. oktober	Torsdag kl 2000	Truleg med instruktør	Påmelding til Hilde Dahl, tlf 90186234, innan 1. oktober

Tuddal:			
Spinning	Måndag og onsdag kl 1800		
Herretrim	Tysdag kl 1830-2030	Fotball, latter og samhald	
Dametric	Onsdag kl 2000-2200	Aerobic, styrketrening, ballspel	
Sauland:			
Barnetric	Oppstart tysdag 18.10. Kl 1700-1745 3-5 år Kl 1800-1845 1. til og ed 4. trinn	Overordna mål: allsidig og variert tilbod av aktivitet som imøtekjem behovet barna har for lek og fysisk aktivitet. Leik, dans, sangleikar, ballspel og moro	Flott om foreldre kan vere med der barna deltar, si frå til Irene 997 60 335 Eller Kristin, 915 12585 Sauland idrettslag
Trim for damer/jenter	Torsdag kl 1930 Gym salen Sauland skule		Kr 20,- kvar gong, som går til innkjøp av div. trimutstyr. Ansvarleg: Elisabeth Brenna og Torunn Gjerjordet
Zumba	Søndag kl 1800-1915 Tysdag kl 1930-2045		Astrid Kleppe, tlf 41559751
Teatergruppa	Onsdag kl 1800-2000		Tove Løndal

Ungdomsklubben	Torsdag 22.9., 6.10., Fredag 30.9., 14.10. Skiftevis torsdag og fredag annankvar veke.		Nina Kleppen
Hjartdal kommune:			
Trim på dagtid, Sauland	Måndag kl 13-15 på Klubbhuset	Passar for alle, begge kjønn Kondisjons- og styrketrening Felles frukt og prat etterpå	Instruktør: Mona Gundersen
Kurs i depresjonsmestring (KID)	Oppstart oktober		Ansv: Mona Gundersen
Røykesluttkurs	Oppstart oktober		Ansv.: Torunn Hovde Kaasa
Turar			
Hjartdal:			
Haustattur – fjelltur med Hjartdal idrettslag	Søndag 2. oktober	Turen leggest opp i forhold til elgjakt, annonse kjem, samt på nettside og facebook	

Søndagsturar	1 Søndag 25.9. Tippen-Øverbø	Kjentfolk Helene Langåsdalen. Lett tur i hovudsak på traktorveg.	2 Følg med på oppmøte i forhold til jakt
--------------	---------------------------------	--	---