



# OVERSIKT AKTIVITETER I NITTEDAL KOMMUNE

Dette er en oversikt over ulike tilbud innen fysisk aktivitet som finnes til voksne i Nittedal kommune. Det er tilbud som gis av frivillige, private og kommunale aktører.

Dersom du vet om andre aktiviteter som rører seg, eller ser feil/mangler i opplysningene i oversikten, ta kontakt med Frisklivssentralen.

NB! Avvik kan forekomme. Vi anbefaler derfor alltid å ta kontakt med kontaktperson før oppstart.



[www.nittedal.kommune.no](http://www.nittedal.kommune.no)    [www.nittedalsporten.no](http://www.nittedalsporten.no)



**BASSENGTRENING: LIBADET 1sept.-31 mai**

Hva:	<b>Vanngym – Libadet, Nittedal Kommune</b>
Sted/tid:	Mandager 19.30-20.30
For hvem:	Alle over 18 år
Pris:	40 kr enkeltbillett, 320kr for 12klipp. + ordinær inngangsbillett (kr 80)
Organisasjon:	<b>LIBADET, NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Tlf: 67 05 91 90
Hjemmeside:	<a href="https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/">https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/</a>

Hva:	<b>Fri svømming</b>
Sted/tid:	Mandag kl. 18-22, torsdag 17-21, lørdag 11-15, søndag 11-15
For hvem:	Mandager: Voksne over 18 år. Andre dager: Alle
Pris:	12 klipp voksne: 720, barn 390kr, student:570, familie 1540kr. Enkeltillett 80 kr voksen, 50kr barn.
Organisasjon:	<b>LIBADET, NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Tlf: 67 05 91 90
Hjemmeside:	<a href="https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/">https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/</a>

Hva:	<b>Rotnes varmtvanns basseng</b>
Sted/tid:	Mandager kl 19-20 og onsdager fra 16-17
For hvem:	Medlemmer av Nittedal/Hakadal Revmatikerforening
Pris:	485,- pr år til Revmatikerforeningen + betaling for bassengtreningen
Organisasjon:	<b>Nittedal/Hakadal Revmatikerforening</b>
Kontakt:	Leder: Wenche Torilld Herrmann Tlf: 926 18 574 <a href="mailto:Wenche.herrmann@gmail.no">Wenche.herrmann@gmail.no</a>
Hjemmeside:	<a href="https://www.revmatiker.no/ditt-lokallag/akershus/nittedalhakadal-revmatikerforening/">https://www.revmatiker.no/ditt-lokallag/akershus/nittedalhakadal-revmatikerforening/</a>



### SALAKTIVITETER

Hva:	<b>Voksentrim: Lett aerobics, deretter litt innebandy</b>
Sted/tid:	Gymsal Sørli skole tirsdager kl.20 – 21.30. Bare å møte opp.
For hvem:	Voksne, damer og menn
Pris:	390 kr i medlemsavgift NIL + 700 kr i halvåret for trimmen (gratis prøvetime)
Organisasjon:	<b>NITTEDAL IDRETTSKLAG, FRIIDRETTSGRUPPA</b>
Kontakt:	Jostein Hauger: 92637542 /Yvonne Kirkeby: 95806676

Hva:	<b>Helsetrim: Balanse, bevegelighet og styrketrening (Sittende og stående)</b>
Sted/tid:	Folkets hus: Man kl 11.15-12.15 (balansetrening) + Ons 09.00 – 10.00 (trening sittende på stol)
For hvem:	Alle godt voksne
Pris:	700 kr halvåret for 1 gr pr uke. 1300 kr for halvåret for 2 gr pr uke. 700 kr for kun mandager. 600 kr for kun onsdager.
Organisasjon:	<b>Søndre Pensjonistforening</b>
Kontakt:	Dag Skirbekk, tlf: 928 05 510.

Hva:	<b>Folkedans, turdanser, bygdedanser, rekkedanser, tango, swing</b>
Sted/tid:	Utheim Grendehus, v/Nittedal stasjon, mandager 19 – 21.15
For hvem:	Alle som er glade i å danse. Levende musikk (Nitelva Folkedanslag)
Pris:	500 kr i året
Organisasjon:	<b>«KJERRINGA MED STAVEN» Folkedanslaget</b>
Kontakt:	Instruktør Anne Hval Jensen, tlf: 95230438 (påmelding) Åpent hus siste mandag i hver måned med levende musikk.

Hva:	<b>Styrke/Balansegruppe</b>
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter
For hvem:	Godt voksne med behov for styrke/balansetrening – flere nivåer
Pris:	Egenandel for hvert oppmøte i hht takstplakat fra NFF
Organisasjon:	<b>FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Vera Hild, tlf: 46894257, e-post: <a href="mailto:fysioterapi@nittedal.kommune.no">fysioterapi@nittedal.kommune.no</a>



Hva:	<b>Aktiv Trim nivå 3 (mer fysisk krevende enn lungetrim), kondisjon + styrke</b>
Sted/tid:	Bjertneslabben onsdager 18.00-19.00
For hvem:	Voksne, hjertesykdom ikke en betingelse
Pris:	500kr i halvåret til instruktør + 350 kr året (innmeldingsavgift i LHL)
Organisasjon:	<b>LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)</b>
Kontaktperson:	Ingrid Juel, 93092082 / LHL Nittedal: 95174757

Hva:	<b>Sterk og stødig</b>
Sted/tid:	
For hvem:	Seniorer som begynner å bli ustø, som går innendørs uten støtte og som er kommer seg til trening på egen hånd.
Pris:	450kr pr semester
Organisasjon:	<b>FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Monica Korsmo: 48258356. Epost: <a href="mailto:fysiovoksne@nittedal.kommune.no">fysiovoksne@nittedal.kommune.no</a>

Hva:	<b>Lungetrim, styrketrening for hele kroppen, sittende og stående. Nivå 1</b>
Sted/tid:	Døli allrom, onsdag 17.45-19.00
For hvem:	Voksne, lungesykdom ikke en betingelse. Tilpasset de med red. kapasitet.
Pris:	350 kr året (innmeldingsavgift i LHL)
Organisasjon:	<b>LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)</b>
Kontakt:	Torodd Braathen: 95020215

Hva:	<b>Hjertetraining, hovedsakelig styrketrening NB! Ikke sikker det blir videreført – ta kontakt for mer info</b>
Sted/tid:	Bjertneslabben Onsdager: 17.00-18.00
For hvem:	Voksne, hjertesykdom ikke en betingelse
Pris:	500 kr i halvåret
Organisasjon:	<b>NITTEDAL IDRETTSLAG</b>
Kontaktperson:	Per Anthonen <a href="mailto:p-o-anth@online.no">p-o-anth@online.no</a> tlf 95039104

Hva:	<b>Gruppetrening for lungesyke: Trening</b>
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter. Mandager og onsdager. Følger skoleruten.
For hvem:	Alle med lungesykdom (lett til moderat KOLS, astma, interstitiell lungesykdom)
Pris:	Egenandel for hvert oppmøte ihht takstplakat fra NFF.
Organisasjon:	<b>FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Vera Hild: 46894257, e-post: <a href="mailto:fysioterapi@nittedal.kommune.no">fysioterapi@nittedal.kommune.no</a>



### UTETRENING/TURGRUPPER

Hva:	<b>Gågrupper, Stavgrupper (bungypump), joggegrupper.</b>
Sted/tid:	Vår/høst. Oppmøte: Sørli Skole Mandager: 19.00-20.00 Torsdag: 19.00-20.00.
For hvem:	Alle som ønsker å være i aktivitet utendørs uansett form.
Pris:	Kr 300 per år
Organisasjon:	<b>NITTEDALJOGGEN</b>
Kontakt:	Kjell Kyllenstjerna tlf 909 75 083 <a href="mailto:post@nittedaljoggen.no">post@nittedaljoggen.no</a> ,
Facebook:	Nittedaljoggen

Hva:	<b>Gågruppe - TJUKKASGJENGEN</b>
Sted/tid:	Skytta barnehage mandager: 19.00-20.00 (Gåtur m/styrke underveis) P-plass ved Sørli skole. Tirs og torsdag: 19.00-20.00
For hvem:	Alle som vil gå tur og kan gå i ca. en time
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>TJUKKAS GJENGEN</b>
Kontakt:	Bjørn-Erik Hansen, tlf: 99237177, e-post: <a href="mailto:b-eh@getmail.no">b-eh@getmail.no</a> .
Facebook:	Tjukkasgjengen, chapter Nittedal

Hva:	<b>Gåturer</b>
Sted/tid:	Varierer fra uke til uke, se hjemmesiden for informasjon
For hvem:	Alle
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>TURKAMERATENE NITTEDAL TURLAG</b>
Kontakt:	Tlf: 22822800, e-post: <a href="mailto:turkameratene.nittedal@dnstoslo.no">turkameratene.nittedal@dnstoslo.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.dntoslo.no/nittedal">www.dntoslo.no/nittedal</a>

Hva:	<b>Sosial arena for trening og turgåing med hund</b>
Sted/tid:	Laboratoriveien 15, 1482. Følg med på facebook for informasjon, eller ta kontakt.
For hvem:	Alle (både med og uten hund) som ønsker å sosialisere og gå turer
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>Poteglede hundesenter og butikk</b>
Kontakt:	Kristina Johansen, tlf: 45213418, e-post: <a href="mailto:poteglede@gmail.com">poteglede@gmail.com</a>
Facebook:	Poteglede hundesenter og butikk



### **SPINNING/SYKKELTRENINGER**

Organisasjon:	<b>CK Nittedal</b>
Kontakt:	
Hjemmeside:	<a href="http://www.cknittedal.no">http://www.cknittedal.no</a>
Facebook:	
Hva:	<b>Spinning + variert gruppetreningstilbud</b>
Sted/tid:	Kvernhusvegen 23, Harestua. Se timeplan hjemmeside eller facebook.
For hvem:	Alle
Pris:	Innmelding 990kr, månedlig treningsavgift 599kr/mnd
Organisasjon:	<b>HADELAND TRENINGSSENTER HARESTUA</b>
Kontakt:	Jana van Tooyen, tlf: 61313650, e-post: <a href="mailto:jana@hadelandtreningscenter.no">jana@hadelandtreningscenter.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://totentreningscenter.no/city/harestua">totentreningscenter.no/city/harestua</a>
Facebook:	Hadeland treningscenter Harestua

### **GJELLERÅSEN IF HANDICAP**

Hva:	<b>Allidrett, fotball og svømming</b>
Sted/tid:	Se hjemmeside eller facebook
For hvem:	Idrettstilbud for funksjonshemmede
Pris:	Medlemsavgift til GIF, 300kr i året
Organisasjon:	<b>GIF HANDICAP ungdom/senior</b>
Kontakt:	Tlf: 67079193, e-post: <a href="mailto:handicap@gif.idrett.no">handicap@gif.idrett.no</a>
Hjemmeside:	<a href="https://kxweb.no/portal/theme/organization/main.do?siteId=289&amp;setSportId=64">https://kxweb.no/portal/theme/organization/main.do?siteId=289&amp;setSportId=64</a>
Facebook:	Gjelleråsen IF Handicap

### **NITTEDAL FRIVILLIGSENTRAL**

Hva:	<b>Ulike aktiviteter i samarbeid med frivillighet</b>
Sted/tid:	Rådhusveien 1, 1482 Nittedal, Rådhuset sørsiden ved BUA
For hvem:	Alle
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>NITTEDAL FRIVILLIGSENTRAL</b>
Kontakt:	e-post: <a href="mailto:frivilligsentral@nittedal.kommune.no">frivilligsentral@nittedal.kommune.no</a> 40016675
Hjemmeside:	<a href="https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/frivilligsentralen/">https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/frivilligsentralen/</a>

### **SOLLI AKTIVITETSHUS**

Hva:	<b>Turgruppe, avspenning, yoga, pilates, qigong, mensendieck, sirkeltrening, carpet bowl og diverse hobby-aktiviteter.</b>
Sted/tid:	Solliveien 7, 1482 Nittedal



For hvem:	Alle, med behov for tilbud på dagtid
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>SOLLI AKTIVITETSHUS</b>
Kontakt:	Tlf: 474 88 197
Hjemmeside:	<a href="https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/helse-omsorg-velferd/solli-aktivitetshus/">https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/helse-omsorg-velferd/solli-aktivitetshus/</a>



## TRENINGS- OG VELVÆRESENTRE

Hva:	<b>Ulike gruppetimer</b> Åpne klasser slik som aerobic, styrketrening, Zumba, Yoga, Dance to be fit, Pilates, samt ulike kurs som Spinning og LineDance.
Sted/tid:	Bjertneslabben, i 1.etg av Bjertneshallen. Se timeplan på hjemmeside/facebook
For hvem:	Alle
Pris:	Klippekort: 700kr for 20 klipp. Drop in: 100kr Ulike timer tar ulikt ant klipp.
Organisasjon:	<b>TRENINGSKOMPANIET</b>
Kontakt:	Kathrine på 930 38 700. <a href="mailto:tk@treningskompaniet.no">tk@treningskompaniet.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.treningskompaniet.no/">http://www.treningskompaniet.no/</a>
Facebook:	Treningskompaniet

Hva:	<b>Styrke/kondisjon i treningsstudio; styrke- og kondisjonsapparater</b>
Sted/tid:	Blomsterbakken 2, Hakadal. Se facebook for åpningstider.
For hvem:	Alle
Pris:	300 kr mnd, ingen bindingstid. Gratis prøvetime.
Organisasjon:	<b>ANDERSENS GYM &amp; KAFFE</b>
Kontakt:	Raymond Andersen, tlf: 48867234. Ronny Andersen, tlf: 95786575
Facebook:	<a href="#">Andersens Gym &amp; kaffe As</a>

Hva:	<b>Yoga</b>
Sted/tid:	Skolebakken 5, Nittedal.
For hvem:	Alle
Pris:	Se hjemmesiden
Organisasjon:	<b>ROM FOR YOGA</b>
Kontakt:	Anette Meiltoft
Hjemmeside:	<a href="http://romforyoga.no">romforyoga.no</a>

Hva:	<b>Dansekurs</b>
Sted/tid:	Skolebakken 5, Nittedal.
For hvem:	Barn og voksne
Pris:	Se pris for ulike kurs på hjemmesiden.
Organisasjon:	<b>DANSEVERKET</b>
Kontakt:	Tlf: 46794651
Hjemmeside:	<a href="http://www.danseverket.no">http://www.danseverket.no</a>





Hva:	<b>Varierte gruppetreningstimer, egentrening i studio med møller, sykkel, vekter m.m.</b>
Sted/tid:	Skolebakken 5, 1482 Nittedal
For hvem:	Alle
Pris:	Se hjemmesiden. Ulike typer avtaler. Studentrabatt.
Organisasjon:	<b>TRENINGSVERKET</b>
Kontakt:	E-post: <a href="mailto:post@treningsverket.com">post@treningsverket.com</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.treningsverket.com">www.treningsverket.com</a>

Hva:	<b>Egentrening styrke og kondisjon</b>
Sted/tid:	Tyriveien 7, Hagan 05.00-23.00 alle dager (selvbetjent)
For hvem:	Alle over 15 år
Pris:	299 pr måned (gratis prøvetime)
Organisasjon:	<b>ACCESS treningscenter</b>
Kontakt:	<a href="mailto:post@accesstreningscenter.no">post@accesstreningscenter.no</a>
Hjemmesider:	<a href="http://accesstreningscenter.no/">http://accesstreningscenter.no/</a>

Hva:	<b>Gruppetrening med medisinsk treningsterapi, slynetrening, barseltrening i slynge, tai-chi, qi-gong og mensendieck. Egentrening styrke/kondisjon i treningssal</b>
Sted/tid:	Stasjonsveien 43, Nittedal. Grupper: Ulike tidspunkt. Se timeplan eller ta kontakt.
For hvem:	Alle. Fint for personer med langvarig smerteproblematikk, nakke/skuldre/rygg.
Pris:	Ulike priser for gruppene og egentrening i treningssal.
Organisasjon:	<b>AKTIV FYSIOTERAPI NITTEDAL</b>
Kontakt:	Tlf: 67064000, e-post: <a href="mailto:post@aftn.no">post@aftn.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.aftn.no">http://www.aftn.no</a>

Hva:	<b>Varierte gruppetreningstimer, egentrening i studio med møller, sykkel, vekter m.m.</b>
Sted/tid:	Mattias Skytters vei 2 , 1482 Nittedal
For hvem:	Alle
Priser:	Se hjemmeside
Organisasjon:	<b>Myrens treningscenter, Nittedal</b>
Kontakt:	Tlf: 91909973, e-post: <a href="mailto:post@myrensnittedal.no">post@myrensnittedal.no</a>
Hjemmeside:	<a href="https://www.myrensnittedal.no/">https://www.myrensnittedal.no/</a>