



# AKTIVITETSOVERSIKT 2018/2019

## NITTEDAL KOMMUNE

Dette er en oversikt over aktivitetstilbudene som finnes til voksne i Nittedal kommune. Dersom du vet om andre aktiviteter som rører seg, eller ved feil/mangler i opplysningene i oversikten, ta kontakt på vår fellestelefon **414 58 097**.

NB! Avvik kan forekomme, da denne oversikten revideres av Nittedal Frisklivssentral en gang i året (sist rev. nov-18). Anbefaler derfor alltid å ta kontakt med kontaktperson før oppstart.



**Nyttige lenker:**

[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:	40kr enkeltbillett, 320kr for 12klipp. + ordinær inngangsbillett
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>

### **SALAKTIVITETER**

Hva:	<b>Seniortrim, lett aerobic</b>
Sted/tid:	GIF-huset på Li, Hagan. Onsdag kl. 15.30 – 16.30
For hvem:	Seniorer
Pris:	Medlemskontigent til Gjelleråsen Idrettsforening, ca 250 kr i ½ året
Organisasjon:	<b>GIF – GJELLERÅSEN IDRETTSFORENING</b>
Kontakt:	Tove Kristiansen tlf 67073030 / 41420729 E-post: <a href="mailto:tove.skjold.kristiansen@nittedal.kommune.no">tove.skjold.kristiansen@nittedal.kommune.no</a>

Hva:	<b>Voksentrim: Lett aerobics, deretter litt innebandy</b>
Sted/tid:	Gymsal Sørli skole kl.20 – 21.30
For hvem:	Voksne, damer og menn
Pris:	330 kr i medlemsavgift NIL + 500 kr i halvåret for trimmen (gratis prøvetime)
Organisasjon:	<b>NITTEDAL IDRETTSLAG, 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 13.45 – 14.45 + Ons 14.15-15.15
For hvem:	Alle godt voksne
Pris:	600-700kr halvåret for 1 gang i uken
Organisasjon:	<b>Søndre Pensjonistforening</b>
Kontakt:	Dag Skirbekk, tlf: 928 05 510. Instruktør Sigrunn Lunde, tlf: 41767027

Hva:	<b>Gammeldans, 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.
Pris:	500kr i året
Organisasjon:	<b>«KJERRINGA MED STAVEN»</b>
Kontakt:	Instruktør Anne Hval Jensen, tlf: 95230438 (påmelding)

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
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>Sterk og stødig</b>
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter (allrom) tirsdag kl 11-12. Kulturskolen Flammen (prøvesal 1) onsdager kl 11-12.
For hvem:	Seniorer som begynner å bli ustø, som går innendørs uten støtte og som er kommet seg til trening på egen hånd.
Pris:	350kr pr semester
Organisasjon:	<b>FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE</b>
Kontakt:	Vera Hild: 46894257, <a href="mailto:vera.hild@nittedal.kommune.no">vera.hild@nittedal.kommune.no</a> Linda S. Terjesen: 99093373, <a href="mailto:linda.terjesen@nittedal.kommune.no">linda.terjesen@nittedal.kommune.no</a>

Hva:	<b>Lungetrim, styrketrening for hele kroppen, sittende og stående.</b>
Sted/tid:	Døli allrom, onsdag 17.45-18.45
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:	Thor Øyenaen, tlf: 90035356



Hva:	<b>Hjertetrin (mer fysisk krevende enn lungetrim), kondisjon + styrke</b>
Sted/tid:	Døli allrom, torsdag 19-20
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:	Inger Karlson, tlf 98286041

Hva:	<b>Hjertetrin, hovedsakelig styrketrening</b>
Sted/tid:	Bjertneslabben Onsdager: 18.00-19.00
For hvem:	Voksne, Hjertesykdom ikke en betingelse
Pris:	500 kr i halvåret
Organisasjon:	<b>NITTEDAL IDRETTSKLAG</b>
Kontaktperson:	Arne Bekkevold, tlf: 90919348, e-post: <a href="mailto:arbekke@online.no">arbekke@online.no</a>

Hva:	<b>Gruppetrening for lungesyke: Trening og undervisning</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
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:	Frode Meiltoft (leder), tlf: 40022100, e-post: <a href="mailto:post@nittedalil.no">post@nittedalil.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@dntoslo.no">turkameratene.nittedal@dntoslo.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:	Li (Birkelundv. 64) 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>Hundeverket</b>
Kontakt:	Kristina Johansen, tlf: 45213418, e-post: <a href="mailto:post@hundeverket.no">post@hundeverket.no</a>
Facebook:	Hundeverket

### SPINNING

Hva:	<b>Spinning for kvinner ( se <a href="http://www.cknittedal.no">www.cknittedal.no</a> for sykkeltilbud menn)</b>
Sted/tid:	Mandager 19.30 i klubbens lokaler på Hauger (kun høst/vinter)
For hvem:	Alle som vil sykle med andre og ha det morsomt sammen, samt bli bedre på sykkel.
Pris:	750kr pr sesong
Organisasjon:	<b>Cykleklubben Nittedal</b>
Kontakt:	Annica Øygard, tlf: 95495003, e-post: <a href="mailto:annica.oygard@nittedal.kommune.no">annica.oygard@nittedal.kommune.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.cknittedal.no/p/9715/damer-mtb">http://www.cknittedal.no/p/9715/damer-mtb</a>
Facebook:	CK Nittedal «Damene»

Hva:	<b>Spinning + variert gruppetreningstilbud</b>
Sted/tid:	Kvernhusvegen 23, Harestua. Se timeplan hjemmeside eller facebook.
For hvem:	Alle
Pris:	Innmelding 990kr, månedlig treningsavgift 579kr/mnd
Organisasjon:	<b>HADELAND TRENINGSSENTER HARESTUA</b>
Kontakt:	Jana van Tooyen, tlf: 61313650, e-post: <a href="mailto:jana@hadelandtreningssenter.no">jana@hadelandtreningssenter.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://totentreningssenter.no/city/harestua">totentreningssenter.no/city/harestua</a>
Facebook:	Hadeland treningssenter Harestua

### Spinningkurs med bindende påmelding over tid:

- Treningskompaniet: [www.treningskompaniet.no](http://www.treningskompaniet.no)
- Harestua Medisinske senter: [www.harestua.no](http://www.harestua.no)



### 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>Turgrupper, sosiale aktiviteter (boccia, bowling, minigolf, kafe, bingo)</b>
Sted/tid:	Gamle Glittrevei 11, 1484 Hakadal (varierer, ta kontakt)
For hvem:	Alle
Pris:	Gratis
Organisasjon:	<b>NITTEDAL FRIVILLIGSENTRAL</b>
Kontakt:	Tove Reinfjord, e-post: <a href="mailto:post@nittedalfrivilligsentral.no">post@nittedalfrivilligsentral.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.nittedalfrivilligsentral.no/">http://www.nittedalfrivilligsentral.no/</a>

### SOLLI AKTIVITETSHUS

Hva:	<b>Turgruppe, avspenning, yoga, pilates, qigong, mensendieck, sirkeltrening 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 VELVÆRESENTRER

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 10 ganger. Drop in: 100kr
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:	Skolebakken 5, Nittedal. Ny adr. fra jan-19: Haukerudsvingen 2, Hakadal. Se hjemmesiden for åpningstider.
For hvem:	Alle
Pris:	300 kr mnd, ingen bindingstid. Gratis prøvetime.
Organisasjon:	<b>ANDERSENS GYM OG KAFFE</b>
Kontakt:	Raymond Andersen, tlf: 48867234. Ronny Andersen, tlf: 95786575
Hjemmeside:	<a href="http://www.agkas.no">www.agkas.no</a>

Hva:	<b>Ulike yoga og pilatetimer</b>
Sted/tid:	Skolebakken 5, Nittedal. Ulike tidspunkt, se timeplan på hjemmeside.
For hvem:	Alle, også gravide. Se timeplan.
Pris:	200kr drop in. 720kr* tren så mye du vil. *Se hjemmesiden for mer info
Organisasjon:	<b>PILATES OG VELVÆRE</b>
Kontakt:	Tlf: 41424406, e-post: <a href="mailto:post@pilatesogvelvaere.no">post@pilatesogvelvaere.no</a>
Hjemmeside:	<a href="http://www.pilatesogvelvaere.no/">http://www.pilatesogvelvaere.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:	440kr eller drop in 200 kr (Gratis prøvetime). Klippekort også mulig.
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>Gruppetrening og egentrening for kvinner</b>
Sted/tid:	Hadelandsveien 835, Mølleparken, Rotnes
For hvem:	Kvinner, Alle nivå
Pris:	1 mnd: 380kr (300 hvis du binder deg til 1år), 3 mnd: 1100kr, 6 mnd: 2080kr. Klippekort: 800kr, 10 klipp. (Gratis prøvetime)
Organisasjon:	<b>SVINGINN</b>
Kontakt:	Unn Kari Bollum, tlf: 90812161, e-post: <a href="mailto:post@sving-inn.no">post@sving-inn.no</a>
Facebook:	SvingInn Nittedal

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 treningssenter</b>
Kontakt:	<a href="mailto:post@accesstreningssenter.no">post@accesstreningssenter.no</a>
Hjemmesider:	<a href="http://accesstreningssenter.no/">http://accesstreningssenter.no/</a>

Hva:	<b>Gruppetrening med medisinsk treningsterapi, slyngetrening, 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>