

Treningstider vår 2019, Fleirbrukshuset

Fleirbrukshallen, Hægefjell:

Det er treningar kvar ettermiddag i Fleirbrukshallen. Treningane er det Treungen Idrettslag (ulike ballspelgrupper/knøttetrening) og fysioterapitenesta/folkehelse (fysisk aktivitet og styrketreningar) i kommunen som driv. Ved kvar aktivitet står det korleis du kan ta kontakt for informasjon og påmelding.

For meir informasjon og påmelding til fotballgruppene, ta kontakt med Frank Bakken i Treungen IL på tlf: 918 41 241, eller på epost: fotballtreungen@gmail.com

Måndag:

14.30 – 15.15: Fysisk aktivitet, styrketrening, for ungdomsskulen ved fysioterapitenesta, ved Hild.

Påmelding til Hild Riseth Fjone på e-post: hild.fjone@nissedal.kommune.no. Frå veke 42

16.30-17.30 G/J 08 ved Anne Karin Grimstveit

17.30-18.45: G 10 ved Anders Berg

18.45 – 20.00: Handballtrening for jenter, 7.-10. klasse ved Henriette Nordbø tlf 916 32 191

20.00 – 21.30: Innebandy vaksen, frå 10. kl. ved Asle Nes tlf 993 95 663

Tysdag:

17.00-18.00: J 10 ved Bjørn Leirvik (start 5.februar)

18.00 – 19.30: Innebandy, dame ved Gunnhild Lauvdal

19.30 – 21.30: Volleyball herre, ved Anders G Berg, 400 41 563

Onsdag:

15.00 – 16.30: Hallaktivitet, ungdomsklubben ved Roberto 414 84 478

16.30 – 17.30: Knøttetrening ved Gunnhild Lauvdal 948 92 929 og Mona Lauvdal 948 97 151

17.30 - 19.00: Hølje/Even J/G 14

19.00 – 20.15: Styrketrening for damer, Følg gruppa på FB for påmelding: Styrketrening for damer i Nissedal eller ta kontakt med Hild på tlf: 404 80 877

Torsdag:

15.10 – 16.00: Fysisk aktivitet for mellomtrinn ved fysioterapitenesta ved Hild. Påmelding til Hild Riseth Fjone på e-post: hild.fjone@nissedal.kommune.no

16.30-18.00 Gjermund J 12

18.00-19.30 V G 12 ved Tellef, Helge og Michael

19.30 – 21.00: Oldboysfotball, frå 10. klasse og oppover i alder, ved Håvard Rekvik 950 54 273

Fredag:

15.15: Styrke-og kondisjonstrening ved Hild R Fjone, ved nok påmeldte. Følg gruppa på FB for påmelding: Styrketrening for damer i Nissedal, eller ta kontakt med Hild på tlf: 404 80 877

16.30 – 18.00: G/J 12-14?

Bokserommet:

Tysdag:

18.00 – 19.30: Fitnessboksing ved Dick de Ruiten, 901 65 149, trening i bokserommet og siste halvtimen i hallen.

Spinning, Zumba og Strong by Zumba i aktivitetssalen Tambaga:

Det er Treungen Idrettslag som driv aktivitetane spinning og Zumba.

Sjå www.treungenil.org for medlemskontingent og treningsavgift.

Dans for mellomtrinn og ungdomstrinn er eit folkehelseilbod frå fysioterapitenesta, i samarbeid med Nissedal kulturskule. Dette er gratis tilbod rett etter skulen med bindande påmelding.

Måndag:

Kl 14.30 – 15.15: Dans 5.-7. klasse ved fysioterapi og kulturskulen, bindande påmelding til Ane B Voje på epost ane.voje@nissedal.kommune.no Startar etter haustferien

Kl 17.45 – 18.45: Zumba ved Unni Løken, 907 63 665

kl 19:15: Spinn Intervall (50 min) + Styrke (30 min) m/Herdis Gautefald, tlf: 91780707

Tysdag:**Onsdag:**

kl 20:00 Spinn, Full guffe! (60 min) m/Geir Tveiten, tlf 91859154

Torsdag:

KL.14.15 – 15.00: Dans 8. – 10. kl ved fysioterapi og kulturskulen, bindande påmelding til Ane B Voje på epost ane.voje@nissedal.kommune.no Startar etter haustferien

Kl: 15.30 – 16.30: Fysiospinn ved Herdis Gautefall

Kl:18.00: Zumba med Unni Løken, tlf: 907 63 665

Fredag:

kl 17:00: Spinn, Mot helga... (60 min) m/Geir tlf: 91859154