

## Oversikt lavterskelaktiviteter i Sør-Aurdal kommune

<b>Aktivitet</b>	<b>Tid og sted</b>	<b>Organisasjon</b>	<b>Kontaktperson</b>	<b>Tlf.nr</b>
<b>Pilates</b>	Festsalen (underetg på sjukeheimen) Fysioterapitjenesten, Bagn. Mandag: kl 10 og 17 Onsdag: kl 10 Torsdag: kl 17	Fysioterapi- tjenesten	Berit Bang Thorsrud	61348751
<b>Turkarusell (enkelte turmål)</b>	Ulike turmål i kommunen	Idrettslagene i Sør-Aurdal, Sør Valdres utvikling/ Destinasjon AS	Gunvor Elene Thorsrud	61348537
<b>Offentlig bading/folke badet, SAUS</b>	Tirsdag: 18-20 Torsdag: 19-21 Lørdag 12-14 (voksne kr 40, barn kr 20)	Bagn Røde Kors	Åse Kristin Granås Odden	90946421
<b>Åpent trimrom, Bagn</b>	Treningsrommet, Fysioterapitjenesten Bagn Mandag, onsdag, torsdag og fredag 15-20	Fysioterapi- tjenesten	Willy Ensink	61348750/ 42458443
<b>Spinning</b>	Treningsrommet, Fysioterapitjenesten Bagn. Tirsdager 18-19, 19-20		Hanne J. Garthus Asheim	47857743
<b>FYSAK i skole/ barnehage</b>	Ulike tidspunkt og organisering	Kommunens barnehager og skoler	Rektorene og styrene	
<b>Dametric, Bagn</b>	Gymsalen, SAUS. Onsdager kl 19.30-21.00	Bagn IL	Jannicke Dahlen	97144664
<b>Skiaktivitet (lek/renn)</b>	Tirsdager fra 18.00. På Åsemyra/Leirskogen. (Når skiaktiviteten starter flyttes allidretten til torsdager.)	Bagn IL	Oddvin Sørboen	92459590
<b>Sykkel- orientering</b>	Forskjellige turmål	Bagn IL		
<b>Barneidrett, Bagn</b>	4-9 år Gymsal/svømmehall/ Fossvang, tirsdag 17-18	Bagn IL	Gro Merete Holde	
<b>Helsestudio Begna Bruk (egen nøkkel og liste med navn)</b>	Begna bruk	Begnadalen IL	Egil Moen	41416554
<b>Gubbetrim, Begnadalen</b>	Begnadalen Samfunnshus, Gymsalen	Begnadalen IL	Ole Torger Dokkebakke	91862525

	Torsdager 19.30-22.00, søndager 17-19			
<b>Skøyter</b>	Skutemobanen. Anlegget åpent for alle hele vinteren (avhengig av kaldt vær for is) Organisert aktivitet kunngjøres i aktivitetskalenderen for idrettslaget.	Begnadalen IL	Per Ivar Nybakke	90655684
<b>Ski /skileik</b>	Lysløypa- skileikanlegget. Barn i alle aldre. Egen kunngjøring senere.	Begnadalen IL	Knut Lundem Hougsrud	48899339
<b>Sykkel</b>	Forskjellige turmål (vår-sommer-høst) Egen kunngjøring	Begnadalen IL	Knut Lundem Hougsrud	48899339
<b>Dametric/Innebandy</b>	Begnadalen Samfunnshus, Gymsalen Fredager 18.00-19.30	Begnadalen IL	Lene Strømmen	99155960
<b>Barnetric / Allidrett</b>	Begnadalen Samfunnshus, Gymsalen T.o.m. 3. klasse, onsdager 1730-1830 (fra 04.11.09)	Begnadalen IL	Lene Strømmen Sonja Bordewich	99155960 99542850
<b>Idrettsskole, Hedalen</b>	4-12 år, onsdager 1730- 1945	Hedalen IL	Nina Haugom Grøv	41523059
<b>Dametric, Hedalen</b>	Hedalen skole, gymsalen. Tirsdag 20- 2130 (starter etter jul)	Hedalen IL	Nina Haugom Grøv	41523059
<b>Treningsrom, Hedalsheimen (må ha nøkkel)</b>	1. etg på Hedalsheimen	Hedalen IL	Ruth Heidi Grønnebreck	95132772
<b>Ski/skileik</b>	Barn fra 6 år, mandager 18-19 mellom jul og påske	Hedalen IL	Kristian Nordby	95182535
<b>Dametric, Reinli</b>	Reinli skule, mandag 1930-2030 (ikke startet, muligens senere i høst/vinter)		Åse Kvaal	91373083
<b>Fysisk aktivitet i arbeidstida for ansatte i helsesektoren</b>	Hedalsheimen, mandager 12.15-13-15 og 13.30- 14.30. Bagn fredager samme tidspunkt.	Fysioteket	Marthe Sollien	97664150

<b>Trim for eldre</b>	Mandager 1530-1630 (per i dag er tilbudet kun åpent for dem som er tilknyttet Bagn og Reinli Sanitetsforening)	Bagn og Reinli Sanitetsforening	Marthe Sollien	97664150
-----------------------	--	------------------------------------	----------------	----------