



FYSISK AKTIVITET FOR UNGDOM OG VOKSNE I FOLLDAL KOMMUNE

AKTIVITET	BESKRIVELSE	TID	STED	PRIS	KONTAKTPERSON
Varmtvannstrim	Vedlikeholdstrim for hjerte, lunge, revmatikere og muskel-skjellettpasienter.	Mandager kl 15.30-17.00 (høstferie til påskeferie)	Bassenget, Folldal Flerbrukshus	Avtales med LHL	Folldal LHL Leder: Johannes Dalen Instruktør: Ergoterapeut/Fysio
Folkebad	Åpent svømmetilbud for alle.	Onsdager kl 16.00-20.00 (høst- til påskeferie)	Bassenget, Folldal Flerbrukshus	60,- per time	Folldal kommune servicekontoret, Tlf: 62491000
Lungetrim	Lungesjuka og vedlikeholdsbehov. Bevegelse, styrke og avspenning.	Tirsdager kl 11.00	Frivilligsentralen	40,- inkl kaffe/kake	Folldal LHL Leder: Johannes Dalen Instruktør: Synnøve Smedhus
Mandagstrim	Vedlikeholdstrim for alle. Kondisjon, styrke, bevegelse og avspenning.	Mandager kl 11.00 (45 min)	Frivilligsentralen	40,- inkl kaffe/kake	Frivilligsentralen Instruktører rullerer

Seniordans	Dans etter fast innlærte turer, med nøye tilpasset musikk. Godt egnet for mennesker i alderen 55+.	Tirsdager kl 18.00	Frivilligsentralen		Frivilligsentralen Instruktør: Gunn Brøndbo
Torsdagstreff/dans	Dans, servering og åresalg «De glade amatører» spiller.	Torsdag i partallsuker, kl 15.30-18.00	Frivilligsentralen		Frivilligsentralen
Dans	For alle som liker å danse. Gammeldans	Søndager kl 19.00	Fjellheim, Dalholen		
Babytrill	Trillegruppe for nybakte foreldre	Tirsdag i oddetallsuker, kl 10.30	Frivilligsentralen		Frivilligsentralen
Rusle og tusle	Ulike turmål hver uke, lavterskel. Faste turledere	Onsdager kl 18.00 (i sommerhalvåret)	Oppmøtested står annonsert på oppslag og kalendere.	0,-	Folldal Turlag v/Arne Lohn Folkehelse v/Åse N. Brendryen
Spinning, styrke, yoga, zumba, step/styrke, ungdomstrim og herretrim mm	Saltrening med ulike aktiviteter, spinning og åpent styrkerom.	Se egen timeplan fra Folldal Friskliv	Folldal Friskliv (industriområdet)	50,-/100,- per time. Se ellers priser/program på www.folldalfriskliv.no	Folldal Friskliv Leder: Olrun Tallerås
Dametric	Lavterskeltilbud styrketrening for alle damer, nybakte mødre og pensjonister	Onsdager kl 10.00	Folldal Friskliv (industriområdet)	50,-	Folldal Friskliv Instruktør: Sissel Skomakerstuen
Vedlikeholdstrening	Lavterskeltilbud for å komme i gang med egentrening, på apparater m.m.	Fredager kl 11.15	Folldal Friskliv (industriområdet)	30,-	Instruktør: Kommunefysioterapeut

Se også øvrige tilbud fra lag og foreninger, Folldal Idrettsforening, Folldal Turlag m.fl.