



Vedlegg 5

AKTIVITET	STD	TID	ARRANGØR / KONTAKTPERSON M.M.
TRIM, INNE:			
Aerobic/step	Sel skole, gymsalen	Måndag 19.30	Bare møt opp og bli med !
Dametric/trening til musikk	Otta Kulturhus/Otta skole	Måndag 19.30-20.30	Trimgruppa, Otta IL v/ Kristin Sandnes tlf 481 14685
Dametric, aerobic, step	Heidalshallen	Onsdag 19.30-21.00	Heidal IL, trimgruppa. Instruktør: Mona Barkenæs tlf 970 99 139
Sumba	Furulund, Sjoa	Onsdag kl 18.00	Kontaktperson: Marlen Sagdalen, tlf 452 91 828
Herretrim	Heidalshallen	Torsdag 20.00-21.00	Heidal IL v. Signe Stubbrud tlf 477 14 210
Mårgåtrimmen	Ottahallen	Torsdag 06.30-07.30	Kontaktperson: Vidar Hoel, tlf 971 46 466
Herretrim. innebandy	Furulund, Sjoa	Tysdag 19.00	Sjoa Grendalag v. Odd Dybdalen tlf 928 44 194
Herretrim, innebandy	Ottahallen	Tysdag 21.30-22.30	Kontaktperson: Anders Teigen tlf 991 69 380
Treningsgruppe	Rehab.avd. Fysioterap.	Måndag kl 14.00	For brukere av Hjerterom
GÅTRIM, UTE:			
Gågruppe med eller utan staver	Start frå Hjerterom	Torsdag 12.00	Lavterskeltilbud - passer for alle
Gågruppe Otta	Start frå Frivilligsentralen	Onsdag kl 11.00	Eldretreffet, med sosialt samvær på sentralen etterpå. Tlf 612 30250 Frivilligsentralen
Gåtrim Otta	Start frå Frivilligsentralen	Måndag kl 11.00	Passer for alle aldersgrupper
SPINNING, INNE:			
Spinning, damer/herrer	Klubbhuset, OIL	Måndag 19.30 Torsdag 18.30	Trimgruppa, Otta IL v/ Stein Tore Slåen, tlf 950 97045 v/ Kristin Sandnes, tlf 481 14685

NB! Dei fleste aktivitetane følgjer skuleåret, dvs. august - juni.

DANS:			
Linedance	Frivilligsentralen	Måndag 18.00-21.00	Kontaktperson: Barbro Tande tlf 90016176 kr 20 pr. gang Nybegynnerkurs etter behov.
Seniordans	Frivilligsentralen	Måndag 11.00-13.00	Sel seniordans v/ Marit Grønn
Tango	Frivilligsentralen	Annakvar onsdag	TangOtta v/ Erna Furseth, tlf 413 27 320
Internasjonal folkedans	Otta skole	Tysdag 20.00-21.00	Rondane danselag v/ Reidun Eglum 612 31378
Dansekveldar	Øytun	Annakvar fredag 19.00-22.00	Slettmo Spel- og dansarlag v/ Erling Steineide, tlf 907 38 528
SVØMMING/BADING:			
Bading i oppvarma vatn	Heidal svømmehall	Måndag 17.00–18.00	Bassengtrening i oppvarma vatn v/ turnusfysioterapeut. Etter henvisning frå kommunefysioterapeut
Publikumsbading	Otta svømmehall Det er innført timebetaling, dvs. start kvar heile time	<u>Tysdag:</u> KI 17-18 barn u/ 10 år med føresette KI 18-19 og 19–20 felles KI 20-21 vaksne o/ 18 år <u>Torsdag:</u> KI 17-18 pensjonistar KI 18-19 og 19-20 felles KI 20-21 vaksne o/ 18 år	
Publikumsbading Åpner igjen etter renovering 24.01.2013	Heidal svømmehall. Det er innført timebetaling, dvs. start kvar heile time	<u>Måndag:</u> KI 18-19 felles KI 19-20 utleigd til gruppe KI 20-21 vaksne <u>Tysdag:</u> KI 17-18 barn u/ 8 år med føresette KI 18-19 og 19-20 felles KI 20-21 vaksne <u>Torsdag:</u> KI 17-18 og 18-19 felles KI 19-20 vaksne	

NB! Dei fleste aktivitetane følgjer skuleåret, dvs. august - juni.

SKITRENING / SKIRENN:**Heidal:**

Skileik/skitrening frå 1. klasse – 18 år på Heidalskogen skianlegg med kveldsmat etterpå. Samarbeid mellom skigruppene i Lalm og Heidal IL. Lysløyperenn tirsdag kl 18.00 Heidalskogen/Rindvang.

Måndag kl 18-20: Basistrening ski Rindvang - utendørs hinderløype. Terje Jonny Sveen, tlf 90 11 56 64. Passer for alle aldersgrupper.

Les meir på www.heidalil.no

Sel:

Karusellrenn torsdag kl 18.30. Les meir på www.sel-ski.no

HANDBALL:

Handballtrening	Otta	Kontakt: Otta IL v/ Svein Blankenborg, tlf 97 63 60 88 www.ottail.no
Handballtrening	Heidal	Kontakt: Margrethe Kleiven, tlf 482 37 220

FOTBALL

Fotballtrening	Sel	Kontaktperson: Kristin Ulen, tlf 900 34718
Fotballtrening	Otta	Kontakt: Otta IL v/ Svein Blankenborg, tlf 97 63 60 88 www.ottail.no
Fotballtrening	Heidal	Trening, gutar / jenter. Kontakt: Einar Lyen tlf 93 45 88 03

BADMINTON

Badmintontrening	Ottahallen	Oppdelte grupper Ulike dager	Pillarguri Badmintonklubb Leder Lars Hagen, tlf 913 82 115 www.pillarguri.com	Badmintontrening på ulike nivå: Frå 8 år → vaksne
------------------	------------	---------------------------------	--	--

INNEBANDY

For damer	Otta skole, gymsalen	Måndag/onsdag kl 21.00	Bare å møte opp. NB! ta med kølle.

NB! Dei fleste aktivitetane følgjer skuleåret, dvs. august - juni.

ALLIDRETT / BARNEAKTIVITETER			
Skitrening/skileiek	Sel	Kvar onsdag kl 18.00	Sel i.l. skigruppa. www.sel-ski.no Kontaktperson: Torbjørn Randen, tlf 950 30 500
Skitrening	Heidal		Kontaktperson: Kent Arild Moldal www.heidalil.no
Allidrett	Otta kulturhus	Måndag 18.00-19.00	Kontaktperson: Inger Helene Iversen, tlf 943 76 903
«Høgt og lågt i Sel»	Otta skole	Onsdag: 18-19 3.-7. klasse 19-20 u.skoleelever→	Lavterskeltilbud for barn og ungdom v/ fysioterapeut. Kontaktperson: Kjersti Sørhaugen, tlf 612 38125
KAMPSPORT			
Karate	Otta skole, gymsalen	Oppdelte grupper, ulike tidspunkt. Nybegynnerkurs for voksne starter 5. febr. For barn i sept.	Karatetrening på ulike nivå: barn – ungdom – voksne. Otta karateklubb Tomas Berg, tlf 997 02 669 www.ottakarate.com
TURAR			
Turar for heile familien			Barnas Turlag i Sel. Kontaktperson: Gry Ramstad, tlf 996 22 959
Trilleturar	Start frå Ottatunet	Torsdag kl 11.00	Barnas Turlag. Etter turen er det småbarnstreff på Frivilligsentralen kl 12.00.

NB! Dei fleste aktivitetane følgjer skuleåret, dvs. august - juni.