

AKTIVITETSTILBUD I TYNSET



Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
TYNSET FRISKLIV	Tynsetfriskliv.no Tlf. 627 81 000	Personlig treningsprogram, oppfølgingstimer, personlig trener Frisklivsresept Styrkerom, sykkel, tredemølle med mer.	En rekke gruppetilbud innen fysisk aktivitet på alle nivåer og aldre Individuelt treningsprogram med oppfølging	8-ukers kurs ift livsstils- endring	Kontakt Tynset friskliv Kr. 1100.- for 3 mnd. trene så mye du vil.
SVØMME BASSENG	Aud. H. Müller (Svømmehallen) Tlf. 624 85 245 Tlf. 970 66 234. Tidsplan se: tynset.kommune.no under kultur Gunn Bråten Tlf. 624 84 211 Tlf. 400 27 763 Tina Ellingsson Røe Tlf. 624 80 906 Tlf. 955 20 315	Offentlig bading tirsdag, torsdag og fredag TIF holder også svømmeopplæring og svømmetrening Tynset opplæringscenter har egen svømmeundervisning for innvandrerkvinner 	Revmatikerforeningen Tynset LHL Babysvøm		Barn kr.25.- Voksne kr. 50.- pr. gang Revmatikerforeninga og LHL har egne priser. Gratis

[Type text]

Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
TYNSET TURLAG I naturen	www.tynseturlag.org Leder: Jan- Inge Grøndalen leder@tynseturlag.org Tlf. 906 00 614 ----- Line Lohn Tlf. 999 34 556	10 på topp Barnas 5 på topp. ----- Fysak topper, 12 nærtopper med bøker ligger ute hele året	Aktivitetsdager tilpasset ulike målgrupper. Rikt og mangfoldig tilbud. Mye i nærmiljøet. ----- Barnas turlag, har eget program med tilbud for barn opp til 12 år.		Medlemsskap: Voksne kr. 300.- Familie kr. 500.- Barn/ungdom kr. 100.- ----- Klippekort «10 på topp» og «Barnas 5 på topp» fås kjøpt ved Statoil og Tynset-Alvdal sport AS. ----- Gratis
LHL Holmen- hallen	Bjarnhild.aspaas@fjellnett.no Tlf. 624 80 886 Tlf. 913 87 217	Onsdag kl. 15-16 følger skoleruta. ----- Svømmehallen annenhver lørdag kl. 10-11	To partier. Hjerne og lungegruppe. Lungegruppa har mye trening i sittende ----- Bassentrening med instruktør.		Kr. 300.- i egenandel pr. halvår. ----- Kr. 300.- egenandel pr. halvår.
TJUKKAS GJENGEN Sparken på torget	Terje Wien Tlf. 952 67 605	Ut å gå sammen med andre, ca. 1 time.	Oppmøte Sparken kl 19.00 hver mandag og torsdag		Gratis

[Type text]

Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
Frivillig sentralen Meierigata	tynset.frivilligsentral.no Gudrun Bakken Tlf.624 81 101 Tlf.416 51 712	Formålet med frivilligsentralen er å være en møteplass, koordinator og kontaktformidler med frivillig innsats. Noen trenger hjelp og andre ønsker å hjelpe. Sentralen samarbeider med offentlige instanser, lag, foreninger og enkeltpersoner.	Sittedans Gå i gang gruppe (DNT senior) Selvhjelpskurs Hobbyrom		Oppdaterte sider med aktiviteter Alt gratis.
Åpen hall Tynset-hallen	Stein Kaasin Tlf. 456 61 688	Hver fredag vinterhalvåret. 11-15 år kl.15.00-16.30 +16 Kl. 19.30-21.30	Lek, spill, dans og sosialt samvær		Gratis.
Seniordans Tynset. «Gruven» NØ VGS	Oddhild Hektoen Tlf.977 36 422	Internasjonal dans tilrettelagt for eldre. Torsdager 19.30-21.30			Kr 500.- pr halvår.
Tynset sykehus	Fastlegene henviser		Informasjon og veiledning i hvordan leve med KOLS og Diabetes	2 dagers varighet v/Tynset sykehus	Polikliniske takster, føres på egenandelskort.

[Type text]

Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
Tynset idrettsforening	tynsetidrett.no Daglig leder: Flemming Bo Christoffersen Tif.624 80 880	Har følgende grupper. Fotball Langrenn Skiskyting Turn og gym Skøyter Judo Svømming Håndball Taekwondo Orientering ----- Barneidrettsskole	Turorientering Barneturorientering. Sykkelorientering Skijeger`n (vinter). Poster hele sommeren ----- 2.klasse - 5 klasse Gratis for TIF medlemmer		Medlemsskap TIF Kr. 225.- Pakke med kart og klippekort, kjøpes på Statoil og Tynset-Alvdal sport. ----- kr. 500.- pr. år (søsken-moderasjon kr. 350.- for neste)
Holmen hallen	Per Arne Telneset Tif. 918 25 439	<hr/> BASISTRENING Tynsethallen kl.15-16 to dager pr.uke Generell trening på basisferdigheter. <hr/> KLATRING. Mandager og torsdager fra kl. 17.		Barna får prøve ulike idretter, lek og mestring 6.- 10.klasse <hr/> Oppstart august-sept. Husk BRATT-kort ordningen.	Gratis <hr/> Sesong(dag): 650(35) ikkemedlem 400(25)TIF medlem

[Type text]

<i>Sted</i>	<i>Kontakt</i>	<i>Individuelle tiltak</i>	<i>Grupper</i>	<i>Kurs</i>	<i>Medlem skap/pris</i>
Ernærings fysiolog	Fastlegene henviser	Individuelle samtaler og veiledning i fht. kostholdsending			Priser : polikliniske takster.
Tyldalen Idrettslag	Kontakt: John B. Moen Tlf. 913 90 475 www.tyldalil.no	Samfunnshuset: Mandagstrim Allsidig trening for både kropp og sjel Onsdager styrketrening Fokus på nakke, skuldre og rygg Fredager ballaktiviteter Basket, volleyball etc. I tillegg har de egne «5 på topp». Idrettsskole for barneskoleelever.			Medlemsskap i Tyldal IL, evt. en liten deltager-kontingent på de ulike gruppene.

[Type text]

Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
Kvikne Idrettslag	Kontakt: Anne Kari Frengstad Tlf.908 76 443 www.kvikne.no	----- Idrettsskole ----- Dansetrim ----- FYSAK ----- Klatring	Trenings- senteret ved skolen. «Kviktrim» ----- Forlengelse av skoledagen 1.-4.klasse. Mellomtrinnet får prøve seg på ulike idretts- aktiviteter. ----- ----- Sykkel Løp Trimposter ----- Klatrevegg, voksne sikrer, folk i alle aldre møtes og boltrer seg i klatreveggen.	Gruppe aktiviteter med spinning og styrke	Årskort Kr. 2000.- Man kan delta på grupper og trene til enhver tid mellom kl. 06-23. Månedskort Kr. 250,- Klippekort Kr. 500.- for 10 besøk. ----- ----- Gratis ----- Gratis ----- Liten egenandel kr. 2-300.- pr år

[Type text]

Sted	Kontakt	Individuelle tiltak	Grupper	Kurs	Medlem skap/pris
Fåset idrettslag	Kontakt: Kenneth Sagvang Tlf: 958 70 801 ----- Bjørn Magne Brekken Tlf: 971 96 291 ----- Else Signy Kletvang Tlf:905 92 502 ----- Marius Wang Tlf:975 07 050 ----- Kjersti Haga Vang Tlf: 957 39 963 ----- Barneidretts koordinator: Hilde H Muller Tlf:951 29 616 ----- Stein Graneng Tlf:624 80 892 ----- Helen Eggen Sira Tlf:472 38 899		Idrettslaget ----- Fotball-gruppa ----- Håndball- gruppa ----- Skigruppa ----- Mosjonsutvalg et ----- Idrettsskole (1.-4.)med noen tilbud til 5.-7. ----- Skytterlag ----- Drill	----- Cup/serier ----- Turneringer ----- Skirenn mandager ----- Trimkasser (sommer/vinter) Akedag Dametur Familie-tur ----- turn, friidrett, ballspill og ski ----- 1 trening pr uke vinteren ----- En øvelse pr uke	Priser: Kr. 300.- familie Kr. 200.- ind. Kr. 100.- pensjonist

[Type text]