

Tilbod innan trim og trening i Vestre Slidre – sesong 2019/2020

PÅ DAGTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
Treningsgruppe Med fysio Eigentrening	Dansesalen, Slidre kulturhus	Tysdagar Torsdagar Kl. 09.30-10.30	Fysioterapitenesta i Vestre Slidre	Bjørn Rudolf Øygard	906 20 393
Balansetrening med fysioterapeut. «Hald deg på føto»	Plassen i Slidre	Onsdagar Kl. 10.30-11.30	Frisklivssentralen	Åshild Gjevre	976 17 406 61 34 51 71
Trimgruppe	Sjukeheimen i Slidre	Onsdagar Kl. 10.30-11.30	Sanitetsforeininga	Kari Masdal	948 75 050
Gåtur	Røn, Oppmøte ved Ruth Røn	Torsdagar Kl. 11.00-12.00	Bygdekvinnelaget i Røn	Torill Viste	905 69 281
Fredagstrim	Plassen i Slidre	Fredagar Kl. 11.30-12.00	Frivilligsentralen	Lise Kopperud	915 98 885 61 34 51 70

Dersom endringar eller feil i skjemaet, ta kontakt med frisklivsrettleiar Åshild Gjevre
Tlf: 976 17 406 / 61 34 51 71 Epost: ashild.gjevre@vestre-slidre.kommune.no

Aktivitetar på ettermiddag/ kveldstid finn du på neste side

PÅ ETTERMIDDAG / KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
Spinning og styrketrening	Trimrommet, Slidre	Måndagar Kl. 16.30-18.00	VSIL	Eli Sagstuen	951 44 264
Variert trening med instruktør	Gymsalen, Slidre skule	Torsdagar Kl. 16.15-17.15	Friskis og Svettis Valdres	Ragnhild Strømmen Strand Elin Gigstad	473 05 836 992 28 720
Bassengtrening med fysioterapeut, nivå middels	Slidre Symjehall	Måndagar Kl. 15.00-15.55	Fysioterapitenesta i Vestre Slidre	Bjørn Rudolf Øygard Åshild Gjevre	906 20 393 976 17 406
Bassengtrening med fysioterapeut	Slidre Symjehall	Måndagar Kl. 16.00-17.00	Helsesportslaget Jan Tore Vik	Inger Bunde	480 37 608
Trim Sosialt etterpå	Johmsborg	Onsdagar Kl. 19.00- 21.00		Mari Steine	991 26 392
Dametrim	Gymsalen, Slidre skule	Onsdagar Kl. 20.15-21.45	VSIL	Elin Gigstad	992 28 720
Seniordans	Dansesalen, Slidre kulturhus	Torsdagar Kl. 19.00-21.30	Vestre Slidre Seniordans	Astrid Nordli	902 67 008
Gubbetrim	Gymsalen, Slidre skule	Torsdagar Kl. 21.00-22.00	VSIL Oppstart veke 45	Lars Moe Westgård	900 25 437
Trim til musikk Yoga	Ristetun	Torsdagar Kl. 19.00 Kl. 20.15	Sept – medio des. Jan – april. Veke 41 utgår.	Bjørg Anita Riste	997 34 299
Offentleg bading, born med foreldre	Slidre Symjehall	Tysdagar Kl. 17.30- 19.00	Vestre Slidre kommune		
Offentleg bading, familiebadning	Slidre Symjehall	Tysdagar Kl. 19.00- 20.00 Torsdagar Kl. 18.00- 20.00	Vestre Slidre kommune		
Babysymjing	Slidre Symjehall	Måndagar i oddeltalsveker Kl. 17.30-18.30	Vestre Slidre kommune		