

Treningstider i Tambagarommet, haust 2025

I tambagarommet er det treningar i regi av Nisser fysioterapi, Skulehelsetenesta, Treungen idrettslag og Tveit skule. For å få meir informasjon om treningar, ta kontakt med:

Nisser Fysioterapi: Herdis Gautefald, tlf 917 80 707

Skulehelsetenesta: Lena Sanden, tlf: 415 48 847

Treungen IL, Spinning: Herdis Gautefald, Ingunn L Tveit, Torgeir Aarak og Geir Tveiten, meir info søk spinning i Treungen på FB

Treungen IL, Zumba: Unni Løken, søk Zumba med Unni på FB

Nissedal kulturskule: Rune Sanden, tlf 918 66 977

Nissedal kommune, kommunale treningstilbod: søk kommunale treningstilbod på FB

Måndag:

Kl. 10.30 – 11.30: Dans med skulen, fram til jol. Åshild

Kl.12.30 – 13.30: Fysio. Styrke/balanse ved Nisser fysioterapi OK frå veke 34

Kl. 14.30 – 15.30: Styrketrening for ungdom, kommunalt tilbod ved Lena H Sanden

Kl. 17.45 – 18.45: Zumba ved Unni Løken, påmelding til tlf: 907 63 665. Treungen ILOK

Kl. 19.00 – 21.00: Spinn intervall med styrke, ved Herdis tlf 917 80 707. Treungen IL OK frå 1. september

Tysdag:

Onsdag:

Kl. 07.00 – 08.30: Morgospinn med Ingunn og Torgeir. Treungen IL (ikkje stadfesta oppstart)

Kl. 10.15-11.30: Fysio med elev

Kl. 15.00 – 17.00: Teaterundervisning med Felicia

Kl. 17.45.18.45: Styrkespinn med Geir. Påmelding pr gang på fb. Minimum 5 påmeldte. kr. 40 pr. gong. Betalast på vipps til Treungen IL (Ikkje stadfesta oppstart)

kl. 19.00 – 20.00: Styrketrening for vaksen, kommunalt treningstilbod (Evt etter haustferien)

Torsdag:

Kl. 08.45 - 09.15: Runa, liten gruppe skule.

Kl. 10.30 – 11.30: Fysio. Styrke/balanse ved Nisser fysioterapi

Kl. 12.30 – 14.15: Dans med skulen, fram til jol. Åshild

Kl. 15.30 – 16.30: Fysio. Fysiospinn med styrke ved Nisser fysioterapi

Kl. 18.00 – 19.00: Zumba med Unni Løken, tlf: 907 63 665. Treungen IL

Fredag:

Kl. 09.15 – 10.20: Trening og avspenning med frivilligsentralen. Ved Nisser fysioterapi

Kl. 16.15 – 17.15: Kommunalt treningstilbod, spinn med Geir i vinterhalvåret. For informasjon, sjå kommunalt treningstilbod på facebook. (Ikkje stadfesta oppstart)