



AKTIVITET	STAD	TID	ARRANGØR/KONTAKT	PRIS/MERKNAD/NIVÅ
TRIM, INNE:				
Aerobic	Sel samfunnshus	Måndag 19.30		
Step	Sel samfunnshus	Onsdag 19.30		
Dametrim/trening til musikk	Otta Kulturhus	Måndag 19.30-20.30	Trimgruppa, Otta IL v/ Kristin Sandnes tlf 481 14685	
Dametrim, aerobic, step	Heidalshallen	Onsdag 20.00	Heidal IL, trimgruppa. Instruktør: Mona Barkenæs tlf 970 99 139	
Dametrim, step, styrke	Furulund, Sjoa	Onsdag kl 18	Sjoa Grendalag v. Bente Hårstad tlf 971 42394	
Herretrim	Heidalshallen	Torsdag 20.30-22.00	Heidal IL v. Ola Vollen tlf 6123 4004	
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: Per Arne Bjørklund tlf 906 99092 Kr 500,- pr. sesong. Følger skoleåret.	
GÅTRIM, UTE:				
Gågruppe med eller utan staver	Start frå Hjerterom	Torsdag 11.00	FYSAK, Sel kommune v/ Kjersti Sørhaugen tlf 9222 0278. Passer for alle	
Gågruppe Otta	Start frå Frivilligsentralen	Onsdag kl 11.00	Eldretreffen, 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 for nybegynnere	Klubbhuset, OIL	Onsdag kl 12.00	v/ kommunefysioterapeut Kjersti Sørhaugen, tlf 612 38125	
Spinning, damer/herrer	Klubbhuset, OIL	Måndag 19.30	Trimgruppa, Otta IL V/ Stein Tore Slåen, tlf 950 97045	
		Torsdag 18.30	v/ Kristin Sandnes, tlf 481 14685	

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

DANS:			
Linedance	Frivilligsentralen	Måndag 18 - 21	Kontaktperson: Barbro Tande tlf 90016176 kr 20 pr. gang Nybegynnerkurs etter behov 1x7 kr 400.
Seniordans	Frivilligsentralen	Måndag 11.00-13.00	Sel seniordans v/ Marit Grønn
Internasjonal folkedans	Otta skole	Tysdag 20.00-21.00	Rondane danselag v/ Reidun Eglum 612 31378
Dansekveldar	NB! Øytun (frå hausten 2010)	Annakvar fredag 19.00-22.00	Slettmo Spel- og dansarlag v/ Erling Steineide
SVØMMING/BADING:			
Bading i oppvarma vatn	Heidal svømmehall	Måndag 16.00 – 17.00	Bassentrening i oppvarma vatn leda av turnusfysioterapeut
Publikumsbading	Otta svømmehall Det er innført timebetaling, dvs. start kvar heile time	<u>Tysdag:</u> 17:00 – 18:00 – Barn under 10 år i følge med foresatte 18:00 – 19:00 og 19:00 – 20:00 Felles 20:00 – 21:00 – Vaksne over 18 år <u>Torsdag:</u> 17:00 – 18:00 – Pensjonistar 18:00 – 19:00 og 19:00 – 20:00 Felles 20:00 – 21:00 – Vaksne over 18 år	

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

Publikumsbading	Heidal svømmehall. Det er innført timebetaling, dvs. start kvar heile time	<u>Måndag:</u> 17:00 – 18:00 – Barn under 8 år i følge med foresatte 18:00 – 19:00 – Felles 19:00 – 20:00 – Utleigd 20:00 – 21:00 – Vaksne <u>Tysdag:</u> 17:00 – 18:00 – Barn under ungdomskulealder 18:00 – 19:00 og 19:00 – 20:00 Felles 20:00 - 21:00 - Vaksne <u>Torsdag:</u> 17:00 – 18:00 og 18:00 – 19:00 Felles 19:00 - 20:00 - Vaksne <u>Laurdag i partalsveker:</u> 12:00 – 13:00 – Felles 13:00 – 14:00 – Felles
-----------------	---	--

SKITRENING / SKIRENN:

Karusellrenn / lysløyperenn i vintersesongen.
Ta kontakt med idrettslaga.

HANDBALL:

Handballtrening	Otta	Kontakt: Ann Kristin Flatmoen tlf 47 35 62 15
Handballtrening	Heidal	Kontakt: Mona Hegge tlf 908 56641

FOTBALL

Fotballtrening	Sel	Trening, gutar / jenter. Kontaktperson: Gro Mari Thorud Barkenæs tlf 913 06 608
Fotballtrening	Otta	Trening, gutar / jenter. Kontaktperson: Terje Hoff tlf 906 99 118
Fotballtrening	Heidal	Trening, gutar / jenter. Kontakt: Jon Lilleseier tlf 412 23005

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

BADMINTON				
Badmintontrening	Ottahallen	Oppdelte grupper Ulike dagar	Pillarguri Badmintonklubb Kontaktpersonar: Jan Egil Fossmo Lars Hagen	Badmintontrening på ulike nivå: Frå 8 år → vaksne
INNEBANDY				
For damer	Otta skole, gymsalen	Måndag kl 21.00		
For ungdom	Otta skole, gymsalen	Onsdag 18.00-19.30 (10-12 år) 19.30-21.00 (13-15 år)	Aldersgruppe 10-15 år. Dette er bare moro! Kontakt: Anne Cathrine Lien, tlf 907 38 189	
ALLIDRETT / IDRETTSKOLE / BARNEAKTIVITETER				
Allidrett/skileik	Sel		Sel i.l. skigruppa. Kontaktperson: Sissel Thorud Bjøkne tlf 9593 9491	
Allidrett Ski	Heidal		Kontaktperson: Synnøve Harerusten Kontaktperson: Terje Plassen	
Allidrett	Otta kulturhus	Måndag 17.30-18.30	Kontaktperson Inger Helene Iversen, tlf 943 76 903	
KAMPSPORT				
Karate	Otta skole, gymsalen	Tysdag kl 18.00 Torsdag kl 19.00 Fredag kl 19.00	Otta karateklubb Roger Stener mobil 916 59 163/954 24 981	Karatetrening på ulike nivå; barn – ungdom – vaksne.
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.