



Helsefremjande aktiviteter i Tokke for born og unge

Offentleg bading

Tokkebadet:

Basseng på 12,5m med temperatur på 28 grader og eit terapibad med 34grader.

Pris: betaling med kontant eller Vipps

Ope: måndag kl. 17.00 - 19.00, tysdag til fredag kl. 17.00 - 20.00 og laurdag kl. 11.00 - 15.00

Høydalsmo skule:

Ope: onsdag frå kl.17.30-19

Tilbod etter haustferien til midten av januar.

Idrettsskule

Tokkehallen:

Tysdag

2-4år (med ein vaksen) kl.17.00-17.45

5år + 1.klasse kl.17.45-18.30

2.-4.klasse kl.18.30-19.15

5.-7.klasse kl.19.15-20.15

Turnløype, ballspel, friidrett, leik, handball, volleyball og mykje meir.

Pris: tilbodet er gratis, men må vere medlem i IL Tokke.

Arrangør: IL Tokke.

E-post for påmelding: iltokke1924@gmail.com

Kontakt: Hildegunn Håland, tlf. 975 44 288

Samfunnshuset Åmdals verk:

5.åringar opp til 4.klasse kl.18 tysdagar

5.-10.klasse kl.19 tysdagar

Arrangør: Åmdal Idrettslag

Kontakt: Karin Dahle, tlf. 95888112

Alltrening

Frå 6.klasse og tom. ungdomsskulen

Hausten: tysdag kl.18-20

Etter nyttår: måndag kl.18-20

Ute eller inne i grendahuset i Lårdal

Gymsalaktivitet/ fotball

Kontakt: Helge Granli, tlf: 902 97 979

Hollywood, hip-hop dans

Frå 1.klasse

Høydalsmo skule: onsdag kl.17.15

Dalen: onsdag kl.14.00-14.45, kl.14.45-15.30 og 15.30-16-15 (deles i gruppe etter alder)

Arrangør: Kulturskulen

Kontakt: kulturskulerektor Jan Olav Hemsing, tlf. 907 24 981

Fotball

Høydalsmo idrettslag:

Gutar/ jenter 8år

Gutar/ jenter 10år

Gutar/ Jenter 12år

Gutar/ Jenter 14år

Jenter 15år

Kontakt: Tone Berit Moen Lofthus, tlf: 472 94 247

Åmdal/ Tokke fotballklubb:

Gutar 7-8 år (startar etter påske)

Jenter 7-8 år (startar etter påske)

Gutar 9-10 år (startar etter vinterferien)

Jenter 9-10 år (startar etter vinterferien)

Gutar 11-12 år (saman med gutar 13/14 foreløpig på mandager kl.17-18:30 i Tokkehallen)

Jenter 11-12 år (startar etter vinterferien)

Jenter 13 år (startar etter vinterferien)

Gutar 13-14 år (måndagar kl.17-18:30 og fredagar kl.15:30-17 i Tokkehallen)

Gutar 15-16 år (samarbeid med Vinje. Har ikkje starta treningar)

Jenter 15-17 år (samarbeid med Vinje. Treningar måndagar kl.18:30 i Tokkehallen og

onsdagar kl.19:30-21 i Åmot)

Senior Herrer 17-32 år (samarbeid med Vinje. Oppstart veke 4)

Kontakt: Anette S. Småbrekke, tlf. 908 27 827

Friidrett

Friidrettskarusell vert arrangert fire gonger før sumaren og fire etter

Kl.18-19, dag varierer

Ingen aldersgrense

Arrangør: Åmdal Idrettslag

Kontakt: Karin Dahle, tlf. 95888112

Skikarusell

Åmdals verk:

Etter nyttår kl.18 på tysdagar. Ingen aldersgrense.

Arrangør: Åmdal Idrettslag

Kontakt: Karin Dahle, tlf. 95888112

Dalen:

Tilbod etter nyttår i staden for idrettsskule

Pris: tilbodet er gratis, men må vere medlem i IL Tokke.

Arrangør: IL Tokke.

E-post for påmelding: iltokke1924@gmail.com

Kontakt: Hildegunn Håland, tlf. 975 44 288

Skitrening

Frå 5.klasse og oppover

Oppstart i oktober til mars

Torsdag kl.18.00-20.00

Høydalsmo

Arrangør: Skigruppa, Høydalsmo Idrettslag

Kontakt: leiar Mette Lillegård, tlf. 905 15 248

Åmdals verk:

Etter nyttår

1.-4.klasse onsdagar kl.18-19

5.-10.klasse tysdagar kl.18.30 -19.30

Arrangør: Åmdal Idrettslag

Kontakt: Karin Dahle, tlf. 95888112

Skileik i Oftejordet

Gratis tilbod om skileik (hopp, railar, skogsløype og anna)

Stad: skianlegget i Oftejordet

Ope: onsdag kl.18-20 og laurdag og sundag kl.12-15

Arrangør: Skigruppa, Høydalsmo Idrettslag

Kontakt: leiar Mette Lillegård, tlf. 905 15 248

Turorientering og orientering

I barmarksesongen er det turorientering i ulike område rundt Høydalsmo. Du får kjøpt deltakarkonvoluttar på Circle K og bui i Øyfjell. Postane er i år sett ut på karta Dauvi, Oftefjell, Slettemoen, Øyfjell og turkart "Tokke". Dei under 15 år treng å finne 20 postar for å fullføre, medan alle andre må finne 30 postar av totalt 58.

Kontakt: Asbjørn Byggland, tlf. 97037296

Trim

For eldre ungdom og vaksne.

Styrke- og pulstrening på samfunnshuset i Høydalsmo to gonger i veka.

Ein gong i veka varierte aktivitetar gjennom heile året (fotball og sykling barmarksesongen og ishockey i vintersesongen). Oppmøte på skuleplassen til Høydalsmo skule.

Arrangør: Trimgruppa, Høydalsmo Idrettslag:

Kontakt: leiar Mette Lillegård, tlf. 905 15 248

Styrketrening

Frå 16år og oppover

Tokkegym, Tokkehallen

Styrketreningsrom der ein kan trene både styrke og kondisjon

Opningstider:

Måndag: 06.00 – 08.00 og 13.00 – 22.00

Tysdag: 06.00 – 08.00 og 11.00 – 13.00 (garderobe stengd) og 15.00 – 22.00

Onsdag: 06.00 – 08.00 og 15.00 – 22.00

Torsdag: 06.00 – 08.00 og 15.00 – 22.00

Fredag: 06.00 – 08.00 og 15.00 – 22.00

Laurdag: 10.30 – 15.30

Crossfit

Frå 16 år og oppover

Variert og hard styrke- og kondisjonstrening i Tokkehallen. Kjøp klippekort med 10 klipp for kr. 200,- eller betal ved oppmøte kr. 25,-.

Book time på: <https://tokke.itrening.com/>

Tilbod for medlemar av Tokke IL

Arrangør: Tokke IL

Kontakt: Elisabet Haagensen. Tlf: 95758582

Step

Aldersgrense 13 år

Kondisjon- og styrketrening ved hjelp av stepkassar i Tokkehallen. Klippekortet du kjøper for Crossfit vil vere gjeldande også for disse timane.

Book time på: <https://tokke.itrening.com/>

Tilbod for medlemar av Tokke IL

Arrangør: Tokke IL

Kontakt: Elisabet Haagensen. Tlf: 95758582

Spinning

Tokkehallen:

Aldersgrense 16 år

Du kan kjøpe klippekort som gir 12 klipp. Pris kr 300,- for medlem, og 500,- for deg som ikkje er medlem i IL Tokke. Drop-in: Kr. 30,- for medlemar av IL Tokke – kr. 50 for ikke-medlemar.

Book time på: <https://tokke.itrening.com/>

Arrangør: Tokke IL

Kontakt: Elisabet Haagensen. Tlf: 95758582

Åmdals verk samfunnshus:

Måndagar kl.19

Arrangør: Åmdal IL

Innebandy

Aldersgrense 16 år

Gratis tilbod for medlemar av IL Tokke

Ingen påmelding

Arrangør: Tokke IL

Kontakt: Elisabet Haagensen. Tlf: 95758582

Skyting

Austheii skyttarlag:

Kontakt: Tarjei Solli, tlf: 970 89 475

Høydalsmo skytterlag:

Kontakt: Helge Asle Lundeberg, tlf: 48072271

Tokke Skytterlag:

Kontakt: Morten Berge Frantzen, tlf: 91569344

Tokke pistolklubb:

Kontakt: Helge Bergsland, tlf. 905 47 805

Tokke jeger- og fiskarforeining

Leirduveskoting:

Kontakt: Hans Roar Moen, tlf: 975 06 404

Motorcross

Skafså motorsportklubb:

Kontakt: Helene Frantzen, tlf. 966 29 899

Barne- og ungdomsklubbar

Dalen ungdomsklubb:

8.klasse og oppover tom. vidaregåande

Tysdag kl.17-21, torsdag kl.17-19.30 og fredag kl.18-22

Elvarheim ungdomshus på Dalen

Datarom m/internett, biljard, diverse spel, TV m/DVD og spel, dansehjørne og anna aktivitetsutstyr

Kontakt: Tor Øystein Gravdal, tlf. 975 39 809

Turboklubb:

Frå. 5.klasse tom. 7.klasse

Fyrste onsdag i kvar månad

Elvarheim ungdomshus på Dalen

Kontakt: Solveig Prestegard, tlf. 482 37 144

Torsdagsklubben:

Frå 4 år og oppover

Annakvar torsdag frå haust til vår

Elim i Høydalsmo

Kontakt: Ellen Ofte Jacobsen, tlf: 957 71 280

Lårdal barne- og ungdomsklubb:

1.-7.klasse: fyrste fredag i månaden kl.17.30-20.30

Frå 7.klasse til 10.klasse: ein fredag i månaden kl.19-22.30

Lårdal aktivitetshus

Kontakt: Kjetil Olsnes, tlf. 917 65 502

Torshaugsklubben:

Inga aldersgrense

Siste måndag i månaden kl.17.30 -19.00

Torshaug bedehus, Bandakslid

Spel, bordtennis, song, hobbyaktivitet

Kontakt: Gullbjørg Haugholmen, tlf. 990 41 469

Ungdomsklubben 10-16:

Frå 5.klasse og oppover

Annenkvar onsdag frå hausten til påske

Skafså grendahus

Biljard, bordtennis, hockey, fotball, innebandy, spel og anna aktivitet

Kr. 50,- for å vere medlem

Kontakt: Gunstein Seltveit, tlf. 901 70 465