



OVERSIKT AKTIVITETER I NITTEDAL KOMMUNE

Dette er en oversikt over ulike tilbud innen fysisk aktivitet som finnes til voksne i Nittedal kommune. Det er tilbud som gis av frivillige, private og kommunale aktører.

Dersom du vet om andre aktiviteter som rører seg, eller ser feil/mangler i opplysningene i oversikten, ta kontakt med Frisklivssentralen.

NB! Avvik kan forekomme. Vi anbefaler derfor alltid å ta kontakt med kontaktperson før oppstart.



www.nittedal.kommune.no www.nittedalsporten.no



BASSENGTRENING: LIBADET 1sept.-31 mai

Hva:	Vanngym – Libadet, Nittedal Kommune
Sted/tid:	Mandager 19.30-20.30
For hvem:	Alle over 18 år
Pris:	40 kr enkeltbillett, 320kr for 12klipp. + ordinær inngangsbillett (kr 80)
Organisasjon:	LIBADET, NITTEDAL KOMMUNE
Kontakt:	Tlf: 67 05 91 90
Hjemmeside:	https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/

Hva:	Fri svømming
Sted/tid:	Mandag kl. 18-22, torsdag 17-21, lørdag 11-15, søndag 11-15
For hvem:	Mandager: Voksne over 18 år. Andre dager: Alle
Pris:	12 klipp voksne: 720, barn 390kr, student:570, familie 1540kr. Enkeltillett 80 kr voksen, 50kr barn.
Organisasjon:	LIBADET, NITTEDAL KOMMUNE
Kontakt:	Tlf: 67 05 91 90
Hjemmeside:	https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/

Hva:	Varmtvanns basseng
Sted/tid:	Mandager kl 19-20 og onsdager fra 16-17
For hvem:	Medlemmer av Nittedal/Hakadal Revmatikerforening
Pris:	485,- pr år til Revmatikerforeningen + betaling for bassengtreningen
Organisasjon:	Nittedal/Hakadal Revmatikerforening
Kontakt:	Leder: Wenche Torilld Herrmann Tlf: 926 18 574 Wenche.herrmann@getmail.no
Hjemmeside:	https://www.revmatiker.no/ditt-lokallag/akershus/nittedalhakadal-revmatikerforening/

SALAKTIVITETER

Hva:	Seniortrim, lett aerobic
Sted/tid:	GIF-huset på Li, Hagan. Onsdag kl. 15.30 – 16.30
For hvem:	Seniorer
Pris:	Medlemskontigent til Gjelleråsen Idrettsforening, ca 250 kr i ½ året
Organisasjon:	GIF – GJELLERÅSEN IDRETTSFORENING
Kontakt:	Tove Kristiansen tlf 41420729 E-post: tove.skiold.kristiansen@nittedal.kommune.no



Hva:	Voksentrim: Lett aerobics, deretter litt innebandy
Sted/tid:	Gymsal Sørli skole tirsdager kl.20 – 21.30
For hvem:	Voksne, damer og menn
Pris:	390 kr i medlemsavgift NIL + 700 kr i halvåret for trimmen (gratis prøvetime)
Organisasjon:	NITTEDAL IDRETTSKLAG, FRIIDRETTSGRUPPA
Kontakt:	Jostein Hauger: 92637542 /Yvonne Kirkeby: 95806676

Hva:	Helsetrim: Balanse, bevegelighet og styrketrening (Sittende og stående)
Sted/tid:	Folkets hus: Man 13.45 – 14.45 + Ons 14.15-15.15
For hvem:	Alle godt voksne
Pris:	700 kr halvåret for 1 gr pr uke. 1300 kr for halvåret for 2 gr pr uke.
Organisasjon:	Søndre Pensjonistforening
Kontakt:	Dag Skirbekk, tlf: 928 05 510. Instruktør Sigrunn Lunde, tlf: 41767027

Hva:	Folkedans, turdanser, bygdedanser, rekkedanser, tango, swing
Sted/tid:	Utheim Grendehus, v/Nittedal stasjon, mandager 19 – 21.15
For hvem:	Alle som er glade i å danse. Levende musikk (Nitelva Folkedanslag)
Pris:	500 kr i året
Organisasjon:	«KJERRINGA MED STAVEN» Folkedanslaget
Kontakt:	Instruktør Anne Hval Jensen, tlf: 95230438 (påmelding) Åpent hus siste mandag i hver måned med levende musikk.

Hva:	Styrke/Balansegruppe
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter
For hvem:	Godt voksne med behov for styrke/balansetrening – flere nivåer
Pris:	Egenandel for hvert oppmøte i hht takstplakat fra NFF
Organisasjon:	FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE
Kontakt:	Vera Hild, tlf: 46894257, e-post: fysioterapi@nittedal.kommune.no

Hva:	Sterk og stødig
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter (allrom) tirsdag kl 11-12. Kulturskolen Flammen (prøvesal 1) torsdager kl 10-11 og 11-12.
For hvem:	Seniorer som begynner å bli ustø, som går innendørs uten støtte og som er kommer seg til trening på egen hånd.



Hva:	Aktiv Trim nivå 3 (mer fysisk krevende enn lungetrim), kondisjon + styrke
Sted/tid:	Døli allrom, torsdag 19-20
For hvem:	Voksne, hjertesykdom ikke en betingelse
Pris:	500kr i halvåret til instruktør + 350 kr året (innmeldingsavgift i LHL)
Organisasjon:	LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)
Kontaktperson:	Inger Karlson, tlf 98286041
Pris:	450kr pr semester
Organisasjon:	FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE
Kontakt:	Vera Hild: 46894257, vera.hild@nittedal.kommune.no

Hva:	Lungetrim, styrketrening for hele kroppen, sittende og stående.
Sted/tid:	Døli allrom, onsdag 17.45-18.45
For hvem:	Voksne, lungesykdom ikke en betingelse. Tilpasset de med red. kapasitet.
Pris:	350 kr året (innmeldingsavgift i LHL)
Organisasjon:	LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)
Kontakt:	Thor Øyenaen, tlf: 90035356
Hva:	Hjertetrim, hovedsakelig styrketrening NB! Ikke sikker det blir videreført – ta kontakt for mer info
Sted/tid:	Bjertneslabben Onsdager: 17.00-18.00
For hvem:	Voksne, hjertesykdom ikke en betingelse
Pris:	500 kr i halvåret
Organisasjon:	NITTEDAL IDRETTSLAG
Kontaktperson:	Per Anthonsen p-o-anth@online.no tlf 95039104

Hva:	Gruppetrening for lungesyke: Trening
Sted/tid:	Døli pleie- og omsorgssenter. Mandager og onsdager. Følger skoleruten.
For hvem:	Alle med lungesykdom (lett til moderat KOLS, astma, interstitiell lungesykdom)
Pris:	Egenandel for hvert oppmøte ihht takstplakat fra NFF.
Organisasjon:	FYSIOTERAPITJENESTEN I NITTEDAL KOMMUNE
Kontakt:	Vera Hild: 46894257, e-post: fysioterapi@nittedal.kommune.no



UTETRENING/TURGRUPPER

Hva:	Gågrupper, Stavgrupper (bungypump), joggegrupper.
Sted/tid:	Vår/høst. Oppmøte: Sørli Skole Mandager: 19.00-20.00 Torsdag: 19.00-20.00.
For hvem:	Alle som ønsker å være i aktivitet utendørs uansett form.
Pris:	Kr 300 per år
Organisasjon:	NITTEDALJOGGEN
Kontakt:	Kjell Kyllentjerna tlf 909 75 083 post@nittedaljoggen.no ,
Facebook:	Nittedaljoggen

Hva:	Gågruppe - TJUKKASGJENGEN
Sted/tid:	Skytta barnehage mandager: 19.00-20.00 (Gåtur m/styrke underveis) P-plass ved Sørli skole. Tirs og torsdag: 19.00-20.00
For hvem:	Alle som vil gå tur og kan gå i ca. en time
Pris:	Gratis
Organisasjon:	TJUKKAS GJENGEN
Kontakt:	Bjørn-Erik Hansen, tlf: 99237177, e-post: b-eh@getmail.no .
Facebook:	Tjukkasgjengen, chapter Nittedal

Hva:	Gåturer
Sted/tid:	Varies fra uke til uke, se hjemmesiden for informasjon
For hvem:	Alle
Pris:	Gratis
Organisasjon:	TURKAMERATENE NITTEDAL TURLAG
Kontakt:	Tlf: 22822800, e-post: turkameratene.nittedal@dnstoslo.no
Hjemmeside:	www.dnstoslo.no/nittedal

Hva:	Sosial arena for trening og turgåing med hund
Sted/tid:	Li (Birkelundv. 64) Følg med på facebook for informasjon, eller ta kontakt.
For hvem:	Alle (både med og uten hund) som ønsker å sosialisere og gå turer
Pris:	Gratis
Organisasjon:	Hundeverket
Kontakt:	Kristina Johansen, tlf: 45213418, e-post: post@hundeverket.no
Facebook:	Hundeverket

SPINNING/SYKKELTRENINGER

Organisasjon:	CK Nittedal
Kontakt:	
Hjemmeside:	http://www.cknittedal.no
Facebook:	



Hva:	Spinning + variert gruppetreningstilbud
Sted/tid:	Kvernhusvegen 23, Harestua. Se timeplan hjemmeside eller facebook.
For hvem:	Alle
Pris:	Innmelding 990kr, månedlig treningsavgift 599kr/mnd
Organisasjon:	HADELAND TRENINGSSENTER HARESTUA
Kontakt:	Jana van Tooyen, tlf: 61313650, e-post: jana@hadelandtreningscenter.no
Hjemmeside:	totentreningscenter.no/city/harestua
Facebook:	Hadeland treningscenter Harestua

GJELLERÅSEN IF HANDICAP

Hva:	Allidrett, fotball og svømming
Sted/tid:	Se hjemmeside eller facebook
For hvem:	Idrettstilbud for funksjonshemmede
Pris:	Medlemsavgift til GIF, 300kr i året
Organisasjon:	GIF HANDICAP ungdom/senior
Kontakt:	Tlf: 67079193, e-post: handicap@gif.idrett.no
Hjemmeside:	https://kxweb.no/portal/theme/organization/main.do?siteId=289&setSportId=64
Facebook:	Gjelleråsen IF Handicap

NITTEDAL FRIVILLIGSENTRAL

Hva:	Turgrupper, sosiale aktiviteter (boccia, bowling, minigolf, kafe, bingo)
Sted/tid:	Gamle Glittrevei 9, 1484 Hakadal (varierer, ta kontakt)
For hvem:	Alle
Pris:	Gratis
Organisasjon:	NITTEDAL FRIVILLIGSENTRAL
Kontakt:	e-post: postkasse@nittedalfrivilligsentral.no 40016675
Hjemmeside:	http://www.nittedalfrivilligsentral.no/

SOLLI AKTIVITETSHUS

Hva:	Turgruppe, avspenning, yoga, pilates, qigong, mensendieck, sirkeltrening, carpet bowl og diverse hobby-aktiviteter.
Sted/tid:	Solliveien 7, 1482 Nittedal
For hvem:	Alle, med behov for tilbud på dagtid
Pris:	Gratis
Organisasjon:	SOLLI AKTIVITETSHUS
Kontakt:	Tlf: 474 88 197
Hjemmeside:	https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/helse-omsorg-velferd/solli-aktivitetshus/



TRENINGS- OG VELVÆRESENTRE

Hva:	Ulike gruppetimer Åpne klasser slik som aerobic, styrketrening, Zumba, Yoga, Dance to be fit, Pilates, samt ulike kurs som Spinning og LineDance.
Sted/tid:	Bjertneslabben, i 1.etg av Bjertneshallen. Se timeplan på hjemmeside/facebook
For hvem:	Alle
Pris:	Klippekort: 700kr for 20 klipp. Drop in: 100kr Ulike timer tar ulikt ant klipp.
Organisasjon:	TRENINGSKOMPANIET
Kontakt:	Kathrine på 930 38 700. tk@treningskompaniet.no
Hjemmeside:	http://www.treningskompaniet.no/
Facebook:	Treningskompaniet

Hva:	Styrke/kondisjon i treningsstudio; styrke- og kondisjonsapparater
Sted/tid:	Blomsterbakken 2, Hakadal. Se facebook for åpningstider.
For hvem:	Alle
Pris:	300 kr mnd, ingen bindingstid. Gratis prøvetime.
Organisasjon:	ANDERSENS GYM & KAFFE
Kontakt:	Raymond Andersen, tlf: 48867234. Ronny Andersen, tlf: 95786575
Facebook:	Andersens Gym & kaffe As

Hva:	Yoga
Sted/tid:	Skolebakken 5, Nittedal.
For hvem:	Alle
Pris:	Se hjemmesiden
Organisasjon:	ROM FOR YOGA
Kontakt:	Anette Meiltoft
Hjemmeside:	romforyoga.no

Hva:	Dansekurs
Sted/tid:	Skolebakken 5, Nittedal.
For hvem:	Barn og voksne
Pris:	Se pris for ulike kurs på hjemmesiden.
Organisasjon:	DANSEVERKET
Kontakt:	Tlf: 46794651
Hjemmeside:	http://www.danseverket.no



Hva:	Varierte gruppetreningstimer, egentrening i studio med møller, sykkel, vekter m.m.
Sted/tid:	Skolebakken 5, 1482 Nittedal
For hvem:	Alle
Pris:	Se hjemmesiden. Ulike typer avtaler. Studentrabatt.
Organisasjon:	TRENINGSVERKET
Kontakt:	E-post: post@treningsverket.com
Hjemmeside:	www.treningsverket.com

Hva:	Egentrening styrke og kondisjon
Sted/tid:	Tyriveien 7, Hagan 05.00-23.00 alle dager (selvbetjent)
For hvem:	Alle over 15 år
Pris:	299 pr måned (gratis prøvetime)
Organisasjon:	ACCESS treningscenter
Kontakt:	post@accesstreningscenter.no
Hjemmesider:	http://accesstreningscenter.no/

Hva:	Gruppetrening med medisinsk treningsterapi, slyngetrening, barseltrening i slynge, tai-chi, qi-gong og mensendieck. Egentrening styrke/kondisjon i treningssal
Sted/tid:	Stasjonsveien 43, Nittedal. Grupper: Ulike tidspunkt. Se timeplan eller ta kontakt.
For hvem:	Alle. Fint for personer med langvarig smerteproblematikk, nakke/skuldre/rygg.
Pris:	Ulike priser for gruppene og egentrening i treningssal.
Organisasjon:	AKTIV FYSIOTERAPI NITTEDAL
Kontakt:	Tlf: 67064000, e-post: post@aftn.no
Hjemmeside:	http://www.aftn.no

Åpner FØRSTE kvartal 2021

Hva:	Varierte gruppetreningstimer, egentrening i studio med møller, sykkel, vekter m.m.
Sted/tid:	ÅPNER FØRSTE KVARTAL 2021 PÅ NYE MOSENTERET
For hvem:	Alle
Priser:	Se hjemmeside
	Myrens treningscenter, Nittedal
Kontakt:	Marianne marianne@myrens.no
Hjemmeside:	Myrensnittedal.no