



AKTIVITETSOVERSIKT – Ettermiddag (Etter kl. 15.30)

DAG KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FRE
15.00					
16.00	<p>Innbandy for ungdom 11 – 15 år Kl. 16.00 – 18.00 Arr: RIL Alliansen Sted: Raufosshall Kontakt : Trond Vangsstuen Tlf: 47252530 trondvangstuen@hotmail.com www.raufoss –innebandy.no</p>				
17.00	<p>Trim i sal Kl.17.00 til 18.00</p> <p>Arr. Reumatikerforeningen Sted: Raufosstun Kontakt: Bente Ørbekk tlf: 41528530</p> <p>Tjukkasgjengen Chapter Raufoss For informasjon om treningstider og sted, meld deg inn i gruppen på Facebook. Åpen for alle:)</p> <p>Kontaktperson. Øystein Sandmo tlf:99521857</p>	<p>Hjerte og lungetrening m/musikk kl. 17.00 – 18.00</p> <p>Arr: LHL Vestre Toten Kontakt: Aage Sinnerud, mobil 41641534 og e-post ai-sinne@online.no. (Møt i god tid)</p> <p>Seniordans kl.17-19 Arr. /Sted: RA pensjonistenes aktivitetssenter Kontakt: Rønnaug Bratberg Tlf : 99107396</p>		<p>Hjerte og lungetrening m/musikk kl. 17.00 – 18.00</p> <p>Arr: LHL Vestre Toten Kontakt: Aage Sinnerud, mobil 41641534 og e-post ai-sinne@online.no. (Møt i god tid)</p> <p>Bassengtrening kl 17:30 – 18:15</p> <p>Arr: Reumatikerforeningen Kontakt: Bente Ørbekk tlf: 41528530</p>	
18.00				<p>Tjukkasgjengen Chapter Raufoss</p> <p>For informasjon om treningstider og sted, meld deg inn i gruppen på Facebook.</p> <p>Åpen for alle:) Kontaktperson. Øystein Sandmo tlf:99521857</p> <p>Kundalini Yoga Kl. 1800- 1900</p> <p>Sted: Fysioterapisalen Raufosstun Kontakt: frivive@online.no Tlf. 61192266/4164675</p>	
18.30	<p>Bassengtrening Kl 1830-1930 Arr: Fibromyalgiforeninga Sted: Steffensrud Kontaktperson: Beate Karita Engeli Tlf:40 72 94 41 gjovik@fibromyalgi.no</p>		<p>Finn formen- Motivasjonsgruppe Kl 1830-1930 Arr: Diabetesforbundet og Norsk folkehjelp Sted: Frivilligsentralen Kontaktperson: Britt Lundstein tlf: 99479418</p>	<p>Bassengtrening kl 18.45– 19.30 Arr: Reumatikerforeningen Sted: Steffensrud Kontakt: Bente Ørbekk tlf: 41528530</p>	

19.00	Boccia kl. 1900-2100 Arr: Vestre Toten handicap-indrettslag Sted: Raufoss skole Kontakt: Jorun Løvdal Tlf.451 39 884		PILATES Vdg 3. Kl. 1800- 1900 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895	Innebandy for ungdom 16-19 år Kl 19.00 - 21.00 Arr: RIL Alliansen Sted: Raufosshall Kontakt : Trond Vangsstuen Tlf: 47252530 trondvangstuen@hotmail.com www.raufoss-innebandy.no
20.00	PILATES Vdg 2 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895		PILATES Nybegynner kl 1900 - 2000 Sted: Raufosstun Kontakt: Ingrid Ravnan Tlf. 410 87 895	

De ulike aktivitetene varierer i pris. Ta kontakt med kontaktperson for påmelding, spørsmål og pris.

Alle dager

- Totenbadet. For priser og åpningstider: www.totenbadeland.no. Tlf. 61 15 91 80
- Toten treningssenter. www.totentreningssenter.no Tlf. 61 19 70 00
- Amfi treningssenter, Eina Tlf. 93008554
- Eldbjørgs Freestyle Dance www.freestyle-oppland.no Tlf. 91189649
- Steffensrud Rehabiliteringssenter, Bøverbru 61199100 – 47459302 – 97706318 www.steffensrud.no

Diverse

- Toten Golf. Toten Hotell. Sillongen. Alle dager i sommerhalvåret. Tlf. 61 19 44 88
- www.asloypasvenner.no – turkart for sommer og vinter – rasteplasser, og annet.
- Merkede turstier, skiløyper/lysløype. www.vestre-toten.kommune.no – Folkehelse og friluftsliv
Kart kan kjøpes på Rådhuset – kulturkontoret, tlf 611 534 00