


AKTIVITETSOVERSIKT – Formiddag (Før kl. 15.30)

DAG KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00			Fellestrim for eldre kl 10.45 – 11.30 Arr: Raufoss og omegn pensjonistforeningen Sted: RA pensjonistenes aktivitetssenter Kontakt: Synnøve Johansen Tlf. 416 97 523	Lavterskel utetrening i Lena parken kl 10.00 <i>-Kondis, styrke og balansetrening</i> Kontaktinformasjon: Siri Hvamstad; Frisklivssentralen ØTK Tlf: 90541880	
11.00		Trim og bading for pensjonister kl. 11.00 - 13.00 Arr. /Sted: Totenbadet Gjøvik trimmen -for bedre helse kl. 11.00 – 12.00 Sted: Campus Arena <i>-Kondis, styrke og balansetrening</i> Kontakt: Frisklivssentralen i Gjøvik Tlf :97411819/ 95986358		Trim og bading for pensjonister kl. 11.00 - 13.00 Arr. /Sted: Totenbadet Tlf 61 15 91 80	
12.00	Fallforebyggende treningsgruppe for eldre Kl.12.00-1300 Arr: fysio- og ergoterapiavdelingen Sted: Raufosstun Kontakt: Line Hørthe tlf: 90659667/611 30 510 Lavterskelgruppe kl. 12.30 - 13.30 Arr: Frisklivssentralen Sted: Totenbadet Kontakt: Frisklivssentralen Tlf. 913 81 301	Tung i pusten kl. 12.00 -13.00 Arr: Fysio og ergoterapitjenesten Sted: Fysioterapisalen på Raufosstun Kontakt: Tone-Lill Røstad Klokkervold Tlf. 61130511 /61130510	Lavterskelgruppe kl. 12 - 13 Arr: Frisklivssentralen Sted: Totenbadet Kontakt: Frisklivssentralen Tlf. 913 81 301 Trim til musikk for eldre «La beina gå, og hjertet slå» Andre onsdag i måneden kl. 12.00. Sosial samvær med trim. Avsluttes med middagsservering Sted: Reinsvoll menighetshus Kontakt: Agnes Brobakken Tlf. 481 02 344	Fallforebyggende treningsgruppe for eldre Kl.12.00-1300 Arr: fysio- og ergoterapiavdelingen Sted: Raufosstun Kontakt: Line Hørthe tlf: 90659667/611 30 510 Trim til musikk for eldre «La beina gå, og hjertet slå» kl. 12.00 Sosial samvær med trim. Avsluttes med middagsservering Sted: Eina dagsenter Kontakt: Agnes Brobakken Tlf. 481 02 344	Tung i pusten kl. 12.00 -13.00 Arr: Fysio og ergoterapitjenesten Sted: Fysioterapisalen på Raufosstun Kontakt: Tone-Lill Røstad Klokkervold Tlf. 61130511 /61130510
13.00	Åpen stavgangsgruppe Kl.13.00 -14.00 Arr: Frisklivssentralen Sted: Totenbadet Kontakt: Frisklivssentralen Tlf. 913 81 301	Spinning/styrke kl 1300 -1400 Arr: Mental Helse Sted: Toten Treningssenter Raufoss Kontakt: Frisklivssentralen Tlf.913 81 301			Spinning/styrke kl 1300-1400 Arr: Mental Helse Sted: Spenst Toten Treningssenter Gjøvik Kontakt: Frisklivssentralen Tlf. 913 81 301
14.00		Bassentrening kl 14.00 – 15.00 Arr/kontakt: Frisklivssentralen Tlf 913 81 301 Sted: Totenbadet	Vannaerobics for gravide kl 14.00 – 15.00 Arr/kontakt: Frisklivssentralen Tlf 913 81 301 Sted: Totenbadet	Bassentrening kl 14.00 – 15.00 Arr: Frisklivssentralen Sted: Totenbadet Kontakt: Frisklivssentralen Tlf. 913 81 301	

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

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: 930 08 554

Eldbjørgs Freestyle Dance www. Freestyle-oppland.no. Tlf. 911 89 649

Steffensrud Rehabiliteringssenter, Bøverbru 611 99 100 – 474 59 302 – 977 063 18 www.steffensrud.no

Toten Golf. Toten Hotell. Sillongen. Alle dager i sommerhalvåret. Tlf. 61 19 44 88

www.asloypasvenner.no – turkart for sommer/vinter, rasteplasser og annet

Merkede turstier, skiløyper/lysløyper. www.vestre-toten-kommune.no – Folkehelse og friluftliv

Kart kan kjøpes på Rådhuset. Kulturkontoret. Tlf. 61 15 34 00