

# VÅR 2019 - AKTIVITETER FOR DE OVER 60.

Påmelding: Ta direkte kontakt med treningstedet for påmelding. Det er mulig å melde seg på selv om aktivitetene har startet.

## MANDAG

### 11.00 - 12.30- Stavganggruppa GladTrimmen

Vår, sommer, høst går vi i skog og mark med kaffe i sekken på godværsdager. Da bruker vi litt lenger tid.

Turleder: Laila Samuelsen

#### Oppmøte:

Innbyggertorget i Heggedal

**Medlemsavgift:** 250,-

**Kontakt:** Samuelsen - tlf 915 66 932

Issamuel@online.no

### 10.45 - 11.45 - Senoryoga 60+

**Sted:** Trekanten, Knut Askersvei 26 B

**Start:** 7. januar

**Pris:** se yogaiasker.no

**Kontakt:** Semira mob: 412 56 360

### 11.00 - ca 13.30 Nærtur

**Sted:** Fra Borgen innbyggertorg

**Tid:** 7. januar t.o.m. 24. juni

**Pris:** gratis - åpent for alle

Ta med mat, drikke, sitteunderlag

**Mer info:** dntoslo.no/asker

### 14.00 - 14.50 - Vantrim

Asker svømmeklubb

**Sted:** Risenga svømmehall

**Tid:** 7. januar t.o.m. 17. juni

**Pris:** For pris ta kontakt med

kurs@askersvom.no

**Kontakt:** kurs@askersvom.no

### 13.15 - 14.00 - Trimgruppe

Trimmen består av en gruppe med frivillige

**Sted:** Kulturhjørnet 2. etg.

**Oppstart:** 7. januar

**Pris :** gratis

**Kontakt:**

frid.feyling@asker.kommune.no

## TIRSDAG

### 10.00 - 11.00 - Gla`trim

Asker turnforening i Holmen fjellhall

**Oppstart:** 8. januar

Velkommen til en prøvetime!

**Pris:** kr 1000,- for en - to ganger i uken + kr 250 i medlemsavgift

**Kontakt:** adm@askerturn.no

**Tennis - Asker tennishall**

**Reidargruppen** er et Lavterskel-

tilbud for voksne med trener Kjell

Drop in timer - Ingen påmelding

**09.00 - 10.30** for nybeg. + litt øvet

**10.30 - 12.00** litt erfarne spillere

**Timespris:** 80,- for medlemmer

og 100,- for ikke medlemmer

**Kontakt:** Tlf. 66 90 58 58 eller

info@askertennis.no for info

### 10.30 - 11.30 - Kara

**Sted:** Klubbhuset på Føyka.

Sosialt treff med vafler og foredrag medlemskap kr 350,- + 100,-

**Kontakt:** kara@asker-skiklubb.no

### 11.00 - 12.00 - Badminton

**Sted:** Holmen fjellhall, Landøya Il.

**Pris:** kr 600,- for to ganger i uken

**Kontakt:** Birger Wiken 95146901

kbwiken@frisurf.no

### Fra kl. 09.45 - Tirsdagsbussen

**Oppmøte:** Føyka senest kl 09.45

**Pris:** medl. 120,- Ikke medl. 170,-

Ingen påmelding, bare møt opp

**Informasjon** om hver tur ligger inne på dntoslo.no/asker

### 19.00 - 21.00 Bowling

Med Red Crown Bowling

**Sted:** Sandvika Bowling

**Kontakt:** ulf.moen@altiboxmail.no

eller mob: 91549157 for nærmere

informasjon og påmelding

## ONSDAG

### 08.00 - 08.50 - Vantrim

Asker svømmeklubb

**Sted:** Holmen svømmehall

**Tid:** 9. januar t.o.m. 12. juni

**Pris:** For pris ta kontakt med kurs@askersvom.no

**Kontakt:** kurs@askersvom.no

### 09.00 →

**Golf:** Asker golfklubb seniorgruppe

**Sted:** Asker golfklubb

**Tid:** mai - oktober

**Pris:** Varierer, ta kontakt.

**Kontakt:**

Anne-Live Bjørnstad tlf: 66 90 03 40

### 10.00 - 11.00 - Senoryoga 60+

**Sted:** Trekanten, Knut Askersvei 26 B

**Start:** 9. januar

**Pris:** se yogaiasker.no

**Kontakt:** Semira mob: 412 56 360

### 11.00 - ca 13.30 Nærtur

**Sted:** Fra Hasselbakken

**Tid:** 9. januar t.o.m. 26. juni

**Pris:** gratis - åpent for alle

Ta med mat, drikke, sitteunderlag

**Mer info:** dntoslo.no/asker

### 12.00 - 14.30 -

**Heggedal Senior dans**

Ikke nødvendig å være par så kom gjerne alene. Alle får danse. En morsom trim for alle danseglyde. Her får du brukt hele kroppen og hodet med. Vi hygger oss med en 1/2 times lunsjpause.

**Danseleder:** Laila Samuelsen

**Sted:** Innbyggertorget i Heggedal

**Medlemsavgift:** 300,-

**Kontakt:** Issamuel@online.no tlf 915 66 932

## TORSDAG

### 10.00 - 11.00 - Gla`trim

Asker turnforening i Holmen fjellhall

**Oppstart:** 10. januar

Velkommen til en prøvetime!

**Pris: Pris:** kr 1000,- for en- to ganger i uken + kr 250 i medlemsavgift

**Kontakt:** adm@askerturn.no

**Tennis - Asker tennishall**

**Reidargruppen** er et Lavterskel-

tilbud for voksne med trener Kjell

Drop in timer - Ingen påmelding

**09.00 - 10.30** for nybeg. + litt øvet

**10.30 - 12.00** litt erfarne spillere

**Timespris:** 80,- for medlemmer

og 100,- for ikke medlemmer

**Kontakt:** Tlf. 66 90 58 58 eller

info@askertennis.no for info

### 11.00 - 12.00 - Trening i friluft

Heggedal idrettslag med Trine

**Sted:** kunstgressbanen på Gjellum

**Start:** vår uke 15 til 25

Høst uke 36 til 45

**Pris :** gratis

**Kontakt:** gjellum@heggedalil.no

### 11.00 - 12.00 - Badminton

**Sted:** Holmen fjellhall Landøya Il.

**Oppstart:** 6. september.

**Pris:** kr 600,- for to ganger i uken

Stengt i skolens sommerferie

**Kontakt:** Birger Wiken 95146901

kbwiken@frisurf.no

### 10.45 - 11.30 - Trimgruppe

**Tener:** Eli Longva

**Sted:** Kulturhuset 4. etg. Festsalen

**Oppstart:** 10. januar

**Pris :** 400

**Kontakt:**

frid.feyling@asker.kommune.no

## TORSDAG

### 11.30 - 12.45 - Senoryoga 60+

**Sted:** Trekanten, Knut Askersvei 26 B

**Start:** 10. januar

**Pris:** se yogaiasker.no

**Kontakt:** Semira mob: 412 56 360

### 13.00 - 14.00 - Trimgruppe

Trimmen består av en gruppe med frivillige

**Sted:** Kulturhjørnet 2. etg.

**Oppstart:** 10. januar

**Pris :** gratis

**Kontakt:**

frid.feyling@asker.kommune.no

## FREDAG

### 11.00 - 12.00 - Tennis 60+

Et tilbud til litt øvede spillere som ønsker å holde tennisen vedlike

**Sted:** Asker tennishall, Bragesv. 4

**Pris:** kr 120,- pr. gang, betales for hele semesteret

**Kontakt:** Tlf. 66 90 58 58 eller

info@askertennis.no for info og påmeld.

### 10.00 - 11.00 Friluftstrimmen

**Sted:** ved Borgen innbyggertorg

**Tid:** 11. januar t.o.m. 21. juni

**Pris:** gratis - åpent for alle

Det blir servert kaffe/te etter trening

kom i treningstøy etter vær og drikke.

Matpakke om ønskelig

Det er fokus på balanse og styrke.

**Mer info:** dntoslo.no/asker

**Aktiv Fritid - Asker kommune har utarbeidet denne kalenderen.**

Har du spørsmål eller informasjon vedrørende kalenderen, kontakt:

**randi.hoghaug@asker.kommune.no**