

TRIM/FYSISK AKTIVITET FOR VAKSNE PÅ ÅL 2026

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
SENIORDANS Veslefeten, Ål kulturhus kl. 11.00 v Ål frivilligsentral	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus Kl. 09.00 (herrer) v Ål frivilligsentral		STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus kl. 10.00 v Ål frivilligsentral	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus Kl. 10.00-11.00 v Ål frivilligsentral
BADSTOVE ELVELANGS Kl. 10.00-12.00, voksne Drop in kr 60,- pr. gong	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus kl. 10.00 (alle) v Ål frivilligsentral	TRIMDANS Veslefeten, Ål kulturhus kl.18-19.30 v LHL Ål	TRENING MED BABY Veslefeten, Ål kulturhus, kl. 11.30-12.30 v Ål frivilligsentral	
DAMETRIM v/ Samklang Turn Gymsal, Nedre-Ål skule, kl. 18.00	TRIM Ål vid. Skole, kl. 17.00 v LHL Ål	STYRKETRENING Ål vgs. Kl 19.30-20.30 Kontakt: Tonje Dahl	SKITRIM Liatoppen kl. 11.00 v LHL Ål	
SIRKEL-/STYRKETRENING v Torpo il Torpo skule, kl. 19.30	BADSTOVE ELVELANGS Kl. 19.00-21.00 for unge vaksne, påmelding via facebook Framstøling	STYRKETRENING Leveldtun kl. 19.00 v Fjellet il	SWINGDANS, 2.kv.v.-oddetal Veslefeten, Ål kulturhus 20.00-21.00, unge voksne, start 12.2.26 Kontaktperson: Torgeir Asgrimplass	
INNEBANDY Leveldtun, kl. 20.00 v Fjellet il	PARDANS FOR UNGDOM/VAKSNE v/ Snøgg i Sudnan Hugnadheim 19.30-21.00 Kontakt: Martin Myhr. Se facebook. Drop in 50,-	TRIM FOTBALL Ål idrettshall kl. 20.30-22.00 Kontakt: M.Ringstad	BADSTOVE ELVELANGS Kl. 19.00-21.00 2.kv.v. oddetal Drop in kr 60 pr. gong Kvinner	
INNEBANDY Gymsal Sando barnehage kl. 20.00-22.00 Kontakt: M. Ringstad	OFFENTLEG BADING Torpo kl. 20.00-21.00		OFFENTLEG BADING Torpo kl. 20.00-21.00	OFFENTLEG BADING Nedre-Ål kl. 17.30-20.00
			VOLLEYBALL damer Gymsal Sando barnehage Kl 19.00 Kontakt: R. Oleivsgard	
			SPINNING Bakketun 19.30 v/ Torpo IL	

TRIM/FYSISK AKTIVITET FOR VAKSNE PÅ ÅL 2026

Aktivitetane er gratis med unntak av bading og trim v Samklang Turn, samt dei private aktørane. Nokon av aktivitetane kan kreve medlemskap i det aktuelle idrettslaget; Ål IL, Torpo IL, Fjellet IL.

KONTAKT:

ÅL FRIVILLIGSENTRAL: frivilligsentralen@aal.kommune.no / www.aal.frivilligsentral.no

BADSTOVE ELVELANGS; arr. frivilligsentralen: frivilligsentralen@aal.kommune.no

SAMKLANG TURN: Treng ikkje påmelding; oppmøte gymsal Nedre-Ål. 65,- timen. Info: Ål-appen

LHL ÅL: LHL.AL@lhl.no / 45 67 49 73

TORPO IL: torpoidrettslag@gmail.com / www.torpoil.no

FJELLET IL: Erlend Lerøen (leder): erlend.leroen@gmail.com / www.fjelletil.no

BADING ÅL: www.aal.kommune.no/meny/kultur-og-fritid/idrett/

INNEBANDY OG FOTBALL M/ M. RINGSTAD: 92085909 (kontakt for plass og informasjon)

VOLLEYBALL M / R. OLEIVSGARD: 90553748 (kontakt for plass)

STYRKETRENING M / TONJE DAHL: 92890964 (Variert trening, 25/35kr pr time, kontakt for plass)

PRIVATE AKTØRAR:

Skarvet Osteopati: Gruppetrening; Styrketrening for damer, Gravid-/ Barseltrening (nivå 1-3). Kontakt Ingvild B. Haugland: ingvild@skarvet-osteopati.no

PT Eirin Trinrud: PT-timer éin til éin eller i gruppe. Kontakt Eirin Trinrud: eirin.trinrud@outlook.com / facebook; PT Eirin Trinrud.

PT Jørund Rundhovde: PT timer éin til éin. Se www.torpoil.no

**Styrkekjeller`n:** treningsstudio i kjellerlokala til Makalaus mat. Kontakt: facebook/instagram; Styrkekjeller`n

Treningssenter Thon Active: Thon Hotel Hallingdal. www.activehallingdal.com / 32 08 20 11

Gruppetimer Thon Active: For alle medlemmer Thon Active, eller du kan betale drop-in 100,- Man/Ons 19.00. Kristin Sandersen

Sportakus: facebook; Sportakus-gruppetrening for alle. Kontakt Stina Gunhildgard.

ANNET:

Yoga v/ Ål kulturskule: Instruktør Iris A. Tangeraas. Måndager 19.15-20.30. <https://www.aalkulturskule.no/portfolio/yoga/> (kan sette på ventesliste)

Ål turlag (DNT): Tur annankvar onsdag heile sumarhalvåret. Sjå Facebook.

Barnas turlag Ål: sjå facebookarrangement

Idrettslaga: Dei har eit breidt spekter av aktivitetar for ulike aldersgrupper. Sjekk ut nettsida til idrettslaga eller sjå facebook-sida deira.

Mental Helse Ål: arrangerer diskolf sumarhalvåret. Kontakt: aal@mentalhelse.no

LHL Ål: arrangerer boccia sumarhalvåret. Kontakt: LHL.AL@lhl.no / 45 67 49 73

Kårfolkurar: er i gang frå ca 1. juni, 2. kvar onsdag kl 10.00. Sjå annonse Hallingdølen og nettside Ål frivilligsentral.

Kan finne meir informasjon og andre aktivitetar på: Fritidhallingdal.no