

OVERSIKT OVER TILBUD INNA FYSISK AKTIVITET FOR VAKSNE ÅL HAUST 2026

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
BADSTOVE ELVELANGS kl. 10.00-12.00, vaksne Drop in kr 80,- pr. gong	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus Kl. 09.00 (menn) v/Ål frivilligsentral	TRIVSELSTRIMMEN Bråta, Pensjonistforening, LHL og Samklang turn Kl.11-13	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus kl. 10.00 (kvinner) v/Ål frivilligsentral	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus (kvinner) Kl. 10.-11. v/ Ål frivilligsentral
SENIORDANS kl. 11.00 v Ål frivilligsentral, Veslefeten	STYRKETRENING Veslefeten, Ål kulturhus kl. 10.00 (kvinner) v/Ål frivilligsentral	STYRKETRENING Gymsalen på Ål vgs v/Tonje Dahl kl.19- 20	TRENING MED BABY Veslefeten, Ål kulturhus, kl. 11.30-12.30 v/Ål frivilligsentral Drop in - gratis	
DAMETRIM v/ SAMKLANG TURN Gymsal, Nedre-Ål skule, kl. 18.00-19.00 Drop in kr 65,- Instruktør: Grethe Bjerke	TRIM Ål vidaregående skule kl. 17.00 v/LHL ÅL	STYRKETRENING kvinner Leveldtun kl. 19.00 v/Fjellet il	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, annakvar veke. Påmelding via facebook Framstøling		SENIORDANS V/Kårstugu kl.11-12.30	OFFENTLEG BADING Nedre-Ål kl. 17.30-20.00
BORDTENNIS Sundrehall kl.19-21	LEVELDTUN STYRKE for herrer Kl.19.30-20.30 V/Knut Arne Svarteberg		BADSTOVE ELVELANGS KL. 19.00-21.00 2.kv.v. oddetal Drop in kr: 80,-	
PARDANS FOR UNGDOM/VAKSNE v/ Snøgg i Sudnan Hugnadheim 19.30- 20.30 Kontakt: Martin Myhr	OFFENTLEG BADING Torpo kl. 20-21. Leveld Familiebading 17.30- 19.00 Voksensvømming 19.30-20.30		OFFENTLEG BADING Torpo kl. 20.00-21.00	

OVERSIKT OVER TILBUD INNA FYSISK AKTIVITET FOR VAKSNE ÅL HAUST 2026

			VOLLEYBALL damer Gymsal Sando barnehage Kl 19.00 Kontakt: R. Oleivsgard	
			SPINNING (fullt) Bakketun 19.30 v/ Torpo IL	
Sjekk alltid med dei ulike aktørane kva gjeldt pris og påmelding. Sjå kontaktinformasjon under.				
KONTAKTINFORMASJON: BADSTOVE ELVELANGS; arr. frivilligsentralen: frivilligsentralen@aal.kommune.no CARPE MOMENTUM: v/Siv Sylvarnes 415 00 284 FJELLET IL: Erlend Lerøen (leder): erlend.leroen@gmail.com / www.fjelletil.no FØNIX ÅL: Treningssenter på Ålingen. https://www.ektetreningsglede.no/fonix-al/ INNEBANDY OG FOTBALL M/ M. RINGSTAD: 92085909 (kontakt for plass og informasjon) KÅSTUGU: Arrangerer turar sommar og haust, annakvar onsdag, samt dans i hausthalvåret i Kårstugu. LHL ÅL: LHL.AL@lhl.no / 45 67 49 73 MENTAL HELSE ÅL: arrangerer diskolf sumarhalvåret. Kontakt: aal@mentalhelse.no SAMKLANG TURN: Oppmøte gymsal Nedre-Ål. 65,- timen. STYRKETRENING M / TONJE DAHL: 92890964 (Variert trening, 25/35kr pr time, kontakt for plass) SNØGG I SNUDNAN V/MARTIN MYHR: 91194081 SKARVET OSTEOPATI: Gruppetrening; Styrketrening, Gravid-/ Barseltrening. ingvild@skarvet-osteopati.no STYRKEKJELLERN: treningsstudio i kjellerlokala til Makalaus mat. Kontakt: facebook; Styrkekjeller`n TORPO IL: torpoidrettslag@gmail.com / www.torpoil.no TRENINSSENTER THON ACTIV: Thon Hotel Hallingdal. www.activehallingdal.com / 32 08 20 11 VOLLEYBALL M / R. OLEIVSGARD: 90553748 (kontakt for plass) YOGA v/ Ål kulturskule: Instruktør Iris A. Tangeraas. Måndager 19.15-20.30 (venteliste) ÅL TURLAG (DNT): Tur annankvar onsdag heile sumarhalvåret. Sjå Facebook ÅL FRIVILLIGSENTRAL: frivilligsentralen@aal.kommune.no / www.aal.frivilligsentral.no / 907 08 637				