

Aktivitet og trening i Nord-Fron kommune

Grupper i regi av Frisklivssentralen – fysioterapi

Bassentrening Trivselsbadet i Kvam

Mandag 10.00 – 11.45

Tirsdag 15.30 – 16.15

Egenandel 97 kr pr gang til frikort

Spinning

Mandag 15.00-16.00

50 kr pr gang, max 500 pr halvår

Fysiotrim, kondisjon og styrke i sal

Onsdag 15.00 – 16.00

50 kr pr gang, max 500 pr halvår

Trivselsbadet i Kvam

Svømming/bading med badevakt. Kr 50 pr gang.

Vekedag	Tidspunkt	Gruppe
Måndag	18.00 - 19.00	Damer
	19.00 - 21.00	Damer-Menn
Torsdag	17.00 - 19.00	Felles
Laurdag	12.00 - 14.00	Felles

Treningscenter

Sterk og Smidig

Gruppetimer og egentrening i apparatsal

www.sterkogsmidig.no

Tlf: 922 50 868

Frisk i Fron

Gruppetimer og egentrening i apparatsal

www.frontrening.no

Tel: 61 21 60 21/ 926 55 235

Idrettslag/foreninger

Tormod Skilag

Skirenn og turorientering

www.tormodskilag.no

Vinstra idrettslag

www.vinstra-il.no

Ruste idrettslag

- Bassengtid Kvam trivselsbad: fredag 18.00 – 19.00
- Dametrim, Sterk og Smidig: torsdag 19.10 – 20.10
- Innebandy, Vinstrahallen: onsdag 21.00 – 22.00

www.ruste.no

Kvam Idrettslag

- Veterantreff i klubbhuset hver fredag hele året kl 12.00 (akkurat ferdig i dag☺)
- Voksentrim i Kvam bygdahus søndager kl 19.00 (mellom høstferie og påsken)
- Turorientering om sommeren
- Organiserte gåturer til ulike mål om sommeren
- Trimrom i kjelleren på klubbhuset som brukes fast av flere grupper, både kvinner og menn. Gratistilbud og uorganisert fra idrettslaget sin side
- Basistrening i bygdahuset på mandager (mellom høstferie og påsken), fra 13 år og oppover. Har blitt populært for de voksne
- Old boys treninger i Kvamshallen hver fredag kl 20.00, deltakere fra ca 35 år og oppover (langt opp i 60-åra)
- Deltakelse på arrangementer som Furusjøen Rundt, enten som utøver eller frivillig, mange godt voksne som er frivillige

www.kvamil.no

DNT Gudbrandsdalen

Arrangerer turer i nærområdet både i helger og hverdager. Turledere er godt kjent i området og har lyst til å dele fine naturoplevelser med andre.

<https://gudbrandsdalen.dnt.no/>