

Treningsgrupper i LHL Oslo

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. I de siste årene har det vært lagt ned et godt arbeid for å utvikle slike tilbud i vår regi også i Oslo. Treningen er i utgangspunktet to timer inkludert en prat. Er du interessert i å delta eller hjelpe til så si fra.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr	Nivå	Tid
CC Vest Helsehjørnet, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 14.30 Torsdag kl 10.00
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Jorunn Marie Hedemark Mette Høgseth	388 93 774 450 73 469	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
NIMI Ullevål Sognsveien 75d,.0855 @Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.30 Onsdag kl 12.15
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Krokhol Golf Enebakkveien 640a	Terje Haugsmoen Terje Ekseth Arnfinn Johnsen	957 52 100 971 43 132 995 66 660	Nivå 1-3	Onsdag kl 12.00
Rødttvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver mnd. kl 12.00
Tigergruppa	Turgruppe som går tur over hele byen en gang i uken. Oppmøte Jernbanetorget, onsdag kl. 11.00 (ikke des.-jan.) Er det kaldere enn -10 grader blir turen avlyst. Kontaktpersoner: Merete Burkeland 917 09 147 og Eva Seim 936 69 399			