



**MELLERUDS
KOMMUN**

Sportlovsprogram 2010

Sportlovsprogram

måndag 22 februari

Friskis & Svettis

Tid: 19.45
Aktivitet: Medel 75
Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Anders Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt



Friskis & Svettis

Tid: 19.00
Aktivitet: Medel
Plats: Åsebro skola
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Lena Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Sportlovsprogram

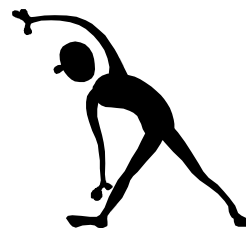
tisdag 23 februari

SMU Mellerud

Tid: 17.00-20.00
Aktivitet: Öppet hus i Missionskyrkan med film, spel och fika.
Plats: Missionskyrkan
Arrangör: SMU Mellerud
Ledare: Ulrika Johansson
Ålder: Från 8 år och uppåt
Anmälan: Ingen
Pris: Gratis
Övrigt:

Friskis & Svettis

Tid: 19.00
Aktivitet: Medel
Plats: Rådahallen, B-hall, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Annsophie 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt



Friskis & Svettis

Tid: 20.00
Aktivitet: Bas
Plats: Rådahallen, B-hall, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Karin 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Friskis & Svettis

Tid: 19.00
Aktivitet: Medel
Plats: Åsensbruk Skola
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Tove 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

**Innebandy, Basket mm**

Tid: kl. 10.00 - 15.00
Aktivitet: Innebandy, basket, Fun-battle, pingis mm
Plats: Rådahallen, A-hallen
Arrangör: Rådahallen, fältsekreterarna och Miljö- och hälsorådet
Ledare: Fältsekreterare och folkhälsosamordnare
Anmälan: Ingen anmälan krävs
Tel. 0530-130 50
Avgift: Gratis
Ålder: Alla
Övrigt: Inneskor krävs

Sportlovsprogram**onsdag 24 februari****Friskis & Svettis**

Tid: 20.00
Aktivitet: Plus, medel
Plats: B-hall, Rådahallen, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Karin 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 6-12 år

Centrumbiografen

Tid: 17.00
Film: Prinsessan och grodan
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 7 år

Big Lake Cruisers

Tid: 18.00
Aktivitet: Filmvisning
Plats: Big Lake Cruisers garage på Österråda industriområde
Arrangör: Big Lake Cruisers
Ledare: Anders Andersson 070 641 03 48
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder:

Melleruds Brukshundsklubb

Tid: 11.00-13.00
Aktivitet: Hundträning, agility, filmvisning, korvgrillning.
Plats: Klubbstugan, Raglebråna
Arrangör: Melleruds Brukshundsklubb
Ledare: Susanna Carlsson, Maria Bäckström, Christer Larsson m.fl.
Anmälan: Susanna Carlsson, 0706-37 54 90
Avgift: Gratis
Ålder: Från 7 år och uppåt.
Övrigt: Fika och korv finns att köpa



Innebandy, basket mm

Tid: kl. 10.00 - 15.00
Aktivitet: Innebandy, basket, Fun-battle, pingis mm
Plats: Rådahallen, A-hallen
Arrangör: Rådahallen, fältsekreterarna och Miljö- och hälsorådet
Ledare: Fältsekreterare och folkhälsosamordnare
Anmälan: Ingen anmälan krävs
Tel. 0530-130 50
Avgift: Gratis
Ålder: Alla
Övrigt: Inneskor krävs

Sportlovsprogram

torsdag 25 februari

Friskis & Svettis

Tid: 19.00
Aktivitet: Bas
Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Gunilla Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Friskis & Svettis

Tid: 19.00
Aktivitet: Medel
Plats: Karoliner skolan
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Varierar Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Centrumbiografen

Tid: 17.00
Film: Prinsessan och grodan
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 7 år

Föreningshuset, Åsensbruk

Tid: 17.00
Film: Prinsessan och grodan
Plats: Föreningshuset, Åsensbruk
Ålder: Från 7 år
Avgift: 50 kr

Melleruds Scoutkår

Tid: 17.00-18.30
Aktivitet: Prova på att vara scout
Plats: Scoutlokalen Ängenäs
Arrangör: Melleruds Scoutkår SSF
Ledare: Jonas Alexandersson Tel. 073 55 06 818
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 10-15 år



Handbollscup

Tid: 09.00-16.00
Aktivitet: Handboll
Plats: Rådahallen A-hall, Mellerud
Arrangör: Melleruds Handboll
Ledare: Marina Wallentin Tel. 070 402 32 00
Anmälan: Till klubbstugan senast måndag 22 februari tel. 0530-411 21
Avgift: Gratis
Ålder: Åk 4-9
Övrigt: En vuxen ledare måste ansvara för laget. Lagen måste vara blandade tjejer och killar. Under spel måste 2 tjejer vara på planen. Redan aktiva tjejer får ej ha eget lag.

Sportlovsprogram

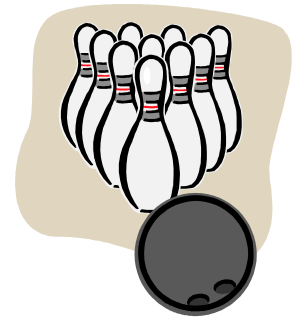
fredag 26 februari

Friskis & Svettis

Tid: 17.00
Aktivitet: Medel
Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Annsofie Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Bowling

Tid: 09.00-13.00
Aktivitet: Bowlingtävling
Plats: Bowlinghallen Mellerud
Arrangör: Melleruds Bowlingklubb
Ledare: Lena Lindblom
Anmälan: På plats kl.09.00 Tel. 0530-41776
Avgift: 50 kr
Ålder: Från 7 år
Övrigt: Endast för spelare utan licens.



Centrumbiografen

Tid: 19.00
Film: Avatar
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 11 år

Sportlovsprogram

lördag 27 februari

Friskis & Svettis

Tid: 10.30-11.30
Aktivitet: Varierande
Plats: B-hall, Rådahallen, Mellerud
Arrangör: Friskis & Svettis
Ledare: Gästledare Tel. 0530-331 01
Anmälan: Ingen
Avgift: Gratis
Ålder: 12 år och uppåt

Centrumbiografen

Tid: 16.00
Film: Prinsessan och grodan
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 7 år

Centrumbiografen

Tid: 19.00
Film: Avatar
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 11 år

Sportlovsprogram

söndag 28 februari

Centrumbiografen

Tid: 16.00
Film: Prinsessan och grodan
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 7 år

Centrumbiografen

Tid: 19.00
Film: Avatar
Plats: Centrumbiografen Mellerud
Ålder: Från 11 år

Dalskogs tennisklubb

Tid: 10.00-13.00
Aktivitet: Pimpelfiske
Plats: Kabbosjöns badplats, Dalskog
Arrangör: Dalskogs Tennisklubb/byalag
Ledare: Henrik Karlsson & Fredrik Sköld
Anmälan: Ingen föränmälan Tel. 0530/211 76, 0530/211 97
Avgift: Gratis
Ålder: Alla välkomna
Övrigt: Medtag egen fiskeutrustning.
Aktiviteten genomförs endast om isen är tillräckligt stark.
"Vi bjuder på fika efter fisket"



Håfreströms IF**Skidåkning och skridskoåkning**

Håfreströms IF har skidspår vid elljusspåret Åsmyra och is på rinkens i Håvåsen, öppet hela veckan, i mån av is- och snötillgång.

För information ring 0530/307 70 eller 0702-19 79 15

Melleruds Kommun

Man kan åka skridskor på isen bakom Idrottshuset, öppet hela veckan, beroende av vädret. Skidspår finns vid golfbanan i Sunnanå.

Karolinerloppet 20 Februari

Tid: 11.00

Aktivitet: Karolinerloppet

Plats: OKK-stugan Dals Rostock

Arrangör: OK Kroppefjäll

Ledare: Kicki Halvarsson

Anmälan: På plats eller via mail: mikael.soppi@telia.com senast 18 februari

Tel: 0733 49 05 16

Avgift: 50 kr

Ålder: -16 år

Övrigt: -8 år 800 meter. 9-12 år 1500 m. 13-16 år 3700 m.

OKK-stugan kommer under sportlovet vara öppen med enkel servering kl 10.00-15.00

BK Håvås**Bowlinghallens öppettider**

Måndag 13.00-20.00

Tisdag 15.00-17.00

Onsdag 10.00-17.00

Torsdag 10.00-20.00

Fredag 13.00-17.00

Rådahallens Sport & Friskvårdscenter**Simhallens öppettider**

Mån. 13:00-15:00 Pensionärsbad
15:00-19:45 Familjebad

Tis. 10:00-18:30 Familjebad
19:00-21:30 Vuxenkväll

Ons. 06:00-08:30 Morgonsim
10:00-20:00 Familjebad

Tor. 08:30-13:00 Motionsim
10:00-18:30 Familjebad
19:00-21:30 Vuxenkväll

Fre. 06:00-08:30 Morgonsim
10:00-20:00 Familjebad

Lör. 10:00-16:00 Familjebad

Sön. 13:00-17:00 Familjebad
17:00-19:00 Vuxenkväll

Öppettider cafeteria:

Mån-Tor. 10.00-21.00
Fre. 10.00-20.00
Lör. 10.00-16.00

Öppettider gym:

Gymmet är öppet alla dagar 06.00-22.00 för de som har gymkort.

För övriga är gymmet öppet då bad eller cafeteria håller öppet.



Melleruds Kommun genom Medborgarkontoret i Mellerud vill i samband med framtagandet av detta sportlovsprogram framföra sitt stora TACK till alla föreningar med flera som ställer upp och gör sportlovet möjligt för alla våra barn och ungdomar i kommunen.