

# Sportlovsprogram 2019



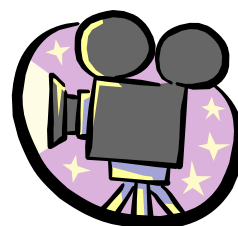
MELLERUDS  
KOMMUN

## Sportlovsprogram

söndag 17 februari

### Bio Centrumbiografen

**Tid:** 19.00  
**Film:** Eld och lågor (Sv. txt)  
**Plats:** Mellerud  
**Ålder:** Ej angivet  
**Arrangör:** Melleruds IF



## Sportlovsprogram

måndag 18 februari

### Friskis och Svettis

**Aktivitet:** Jympa medel  
**Tid:** 18.00  
**Aktivitet:** Step Explode  
**Tid:** 19.45  
**Plats:** Rådahallens B-hall  
**Anmälan:** Behövs inte, kom bara i tid till B-hallen.  
**Tel:** 0530-331 01  
**Avgift:** Gratis för ungdomar  
**Ålder:** 13-20 år  
**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning  
[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



### Biblioteket

**Aktivitet:** Skattjakt på biblioteket!  
**Tid:** 15.30  
**Plats:** Biblioteket Mellerud  
**Anmälan:** [anna.cundy@mellerud.se](mailto:anna.cundy@mellerud.se) senast den 15 februari.  
**Tel:** 0530-41776  
**Ålder:** 8-12 år



## Sportlovsprogram

tisdag 19 februari

### Equmenia Mellerud

**Aktivitet:** Öppet hus spel, film och fika  
**Tid:** 17.00-20.00  
**Plats:** Equmeniakyrkan Mellerud  
**Anmälan:** Behövs inte  
**Tel:** 070-3807371  
**Avgift:** Gratis  
**Ålder:** 8-14 år  
**Arrangör:** Equmenia Mellerud  
**Ledare:** Sören Johansson



### **Friskis och Svettis**

**Aktivitet:** Jympa Soft

**Tid:** 12.00

**Aktivitet:** Skivstång

**Tid:** 18.00

**Aktivitet:** Jympa Medel

**Tid:** 19.00

**Plats:** Rådahallens B-hall

**Anmälan:** Behövs ej, kom bara i tid till B-hallen.

**Tel:** 0530-33101

**Avgift:** Gratis för ungdomar

**Ålder:** 13-20 år

**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning

[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



## **Sportlovsprogram**

**onsdag 20 februari**

### **Friskis och Svettis**

**Aktivitet:** Jympa Celebrate

**Tid:** 17.00

**Aktivitet:** Yoga

**Tid:** 19.00

**Plats:** Rådahallens B-hall

**Anmälan:** Behövs inte, kom bara i tid till B-hallen.

**Tel:** 0530-33101

**Avgift:** Gratis för ungdomar

**Ålder:** 13-20 år

**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning

[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



### **Biblioteket**

**Aktivitet:** Pysseldag

**Tid:** 15.30

**Plats:** Biblioteket Mellerud

**Anmälan:** Behövs ej.

**Tel:** 0530-41776



### **Bio Centrumbiografen**

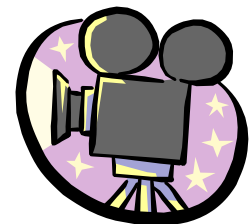
**Tid:** 19.00

**Film:** Eld och lågor (Sv. txt)

**Plats:** Mellerud

**Ålder:** Ej angivet

**Arrangör:** Melleruds IF



## **Sportlovsprogram**

**torsdag 21 februari**

### **Melleruds Kristna Center, Mejeriet**

**Aktivitet:** Minikids

**Tid:** 16.30

**Anmälan:** Behövs ej

**Ålder:** Barn 3-7 år

Dans, bibelberättelser, aktiviteter, fika och uppträdanden av barnen själva.

**Aktivitet:** Maxikids

**Tid:** 18:00

**Anmälan:** Behövs ej

**Ålder:** Barn 8-12 år

Det anordnas dans, bibelberättelser, aktiviteter och fika.

### **Big Lake Cruisers**

**Tid:** 18.30

**Aktivitet:** Ungdomsträff i garaget

**Plats:** Klubblokalen på Byggmästargatan 26

**Anmälan:** Behövs ej.

**Tel:** 070-6410348 Anders "Tuten" Andersson

**Ålder:** Alla

**Övrigt:** Om vädret tillåter tänder vi grillen kl 18.30 och bjuder på korv och bröd.



### **Friskis och Svettis**

**Aktivitet:** Walking

**Tid:** 10.00

**Aktivitet:** Jympa puls bas

**Tid:** 18.00

**Aktivitet:** HIT Flex

**Tid:** 19.00

**Plats:** Rådahallens B-hall

**Anmälan:** Behövs inte, kom bara i tid till B-hallen.

**Tel:** 0530-331 01

**Avgift:** Gratis för ungdomar

**Ålder:** 13-20 år

**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning  
[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



## **Sportlovsprogram**

**fredag 22 februari**

### **Håfreströms Bio**

**Tid:** 17.00

**Film:** Draktränaren 3 (Sv. tal) 2D

**Plats:** Åsensbruk

**Arrangör:** Skålleruds byalag

Det blir gratis filmföreställning och så bjuder byalaget på korv och bröd.

### **Friskis och Svettis**

**Aktivitet:** Core

**Tid:** 17.15

**Plats:** Rådahallens B-hall

**Anmälan:** Behövs inte, kom bara i tid till B-hallen.

**Tel:** 0530-331 01

**Avgift:** Gratis för ungdomar

**Ålder:** 13-20 år

**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning  
[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



### **Melleruds Kristna Center**

**Aktivitet:** Ungdomskväll/fritidsgård

**Tid:** 20.00-23.00

**Anmälan:** Behövs ej

**Ålder:** Barn 13-19 år

Café, tv-spel, fotboll, soffhäng och gemensam samling.

## Sportlovsprogram

**lördag 23 februari**

### Friskis och Svettis

**Aktivitet:** Familjejympa 30 min

**Tid:** 10.00

**Plats:** Rådahallens B-hall

**Anmälan:** Behövs inte, kom bara i tid till B-hallen.

**Tel:** 0530-33101

**Avgift:** Gratis för ungdomar

**Ålder:** 13-20 år

**Övrigt:** Vanliga kläder och skor för inomhusträning

[www.friskissvettis.se/mellerud](http://www.friskissvettis.se/mellerud)



## Sportlovsprogram

**söndag 24 februari**

### Bio Centrumbiografen

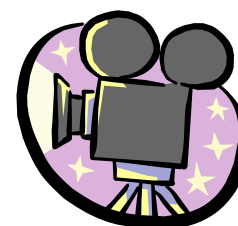
**Tid:** 19.00

**Film:** Alita Battle Angel

**Plats:** Mellerud

**Ålder:** Från 11 år

**Arrangör:** Melleruds IF



### Kulturbruket på Dal

**Tid:** 14.00–15.00

**Aktivitet:** Klösiga Katters Klubb-Barnteater

**Plats:** Kulturbruket på Dal

**Arrangör:** Kulturbruket på Dal/Barnkulturgruppen

**Tel:** 0530-182 78

**Ålder:** 3-6 år



## Regelbundna arrangemang vecka 8 - 2019

### Håfreströms IF:

Med reservation för temperatur och väderförhållanden kommer rinken och skidspår finnas tillgängliga i Åsensbruk under sportlovsveckan. Se vidare information på Håfreströms IFs hemsida:

<https://www.hafrestromsif.se/>



### Melleruds Bowlinghall öppettider under v. 8:

Måndag 16.00 – 20.00

Tisdag 16.00 – 20.00

Onsdag 16.00 – 20.00

Torsdag 16.00 – 20.00

Fredag 16.00 – 20.00

Ledare: Jan Edeblad

Telefon: 0530-417 76



Kaffe, dricka och kaka finns att köpa.

Övriga aktiviteter är biljard och dart.

### Bibliotekets öppettider:

Tidningsrummet vardagar från kl. 08.15. Dessutom kan du gå tipspromenad under hela sportlovsveckan på barn- och ungdomsavdelningen, men chansen att vinna fina bokpriser.

Du kan också lämna in din bästa sportlovsteckning under veckan för chansen att vinna bokpriser.



Måndag: 10.00–13.00  
Tisdag: 10.00–18.30  
Onsdag: 10.00–18.30  
Torsdag: 10.00–18.30  
Fredag: 10.00–17.00  
Lördag: 10.00–13.00

## Rådahallens Sport & Friskvårdscenter [www.radahallen.se](http://www.radahallen.se)

### Simhallens öppettider på Sportlovet v.8 för familjebadet.

Måndag 18/2	Familjebad	15.00-19.45
Tisdag 19/2	Familjebad	10.00-18.15
Onsdag 20/2	Familjebad	10.00-19.45
Torsdag 21/2	Familjebad	10.00-18.15
Fredag 22/2	Familjebad	10.00-20.00
Lördag 23/2	Familjebad	10.00-16.00
Söndag 24/2	Familjebad	10.00-16.00



**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.**

**PS: Titta på hemsidorna eller kontakta arrangörer enligt ovan då vi reserverar oss för ev. ändringar eller fel i programmet.**