



KONTIGENT OG TRENINGSAVGIFT

Kontingent i NERO HIL er kr. 200 pr. år.

Treningsavgift for aktive medlemmer er kr. 400 pr. år.

Kurs betales separat

STYRET I NERO HIL

Leder: Jorunn A. Hynes tlf. 930 45 677

Nestleder: Gunn Synnøve Dalstein tlf. 928 84 136

Kasserer: Astrid Dalstein tlf. 400 68 730

Sekretær: Gry Berg tlf. 920 39 262

Varamedlem: Ronny Steinsvik tlf. 975 24 397

Varamedlem: Line Steinsvik tlf. 911 48 445

Hos NERO HIL kan alle bli med og trene – tilrettelagt og trygt med aktiviteter for både barn, ungdom og voksne.

MELD DEG INN



TLF STYRELEDER:

930 45 677

E-POSTADRESSE

nerohil2024@gmail.com

HJEMMESIDE

nerohil.no



Et inkluderende felleskap og treningsglede og mestring for alle.

NERO HIL



Org. nr. 990310807

Nedre Romerike Helseidrettslag

Adresse: Postboks 127, 2011 Strømmen
E-postadresse: nerohil2024@gmail.com
Hjemmeside: www.nerohil.no



Allidrett for barn og ungdom

All-idrett i gymsal:

- Tirsdager kl. 18.30 – 20.00 på Fjellsrud skole.
- Onsdager kl. 17.00 – 18.00 på Solheim skole.

Kontakt: Gruppeleder Gunn Synnøve Dalstein tlf. 928 84 136

Svømmeopplæring:

- Tirsdager kl. 16.30 – 17.15 og 17.15 – 18.00 i bassenget på Rolvsrud-hjemmet på Lørenskog.

NERO HIL har deltakere på Barnas Ridderuke på Beitostølen og Løvelekene.

Kontakt: Jorunn A. Hynes tlf. 930 45 677

Svømming for voksne

- Mandager kl. 15.00 – 17.00 på Kjenn folkebad
- Torsdager kl. 15.00 – 16.30 på Kjenn folkebad

Kontakt: Gruppeleder Sylvia Myklebust tlf. 400 43 197

VÅRE IDRETTER

Aktiv på dagtid

Tilrettelagt idrett som passer for alle.

- Slorahallen, saltrening, tirsdager kl. 10.30 – 11.30
- Vigernes skole, svømming, torsdager kl. 14.45 – 16.45

Kontakt: Gruppeledere Henny Torkilsrud tlf. 952 20 047 og Jorunn A. Hynes tlf. 930 45 677

Boccia

Vi tilbyr boccia for barn, ungdom og voksne. Boccia er et kulespill som kan spilles av alle, med ulike tilpasninger som spark, rennespill eller fasilitert kasting. Idretten er en internasjonal paralympisk gren.

- Stav skole, tirsdager kl. 19.00 – 21.00

Kontakt: Gruppeleder Jorunn A. Hynes tlf. 930 45 677



KURS

Klubben tilbyr også ulike kurs.

- MediYoga: onsdager kl. 17.15–18.15. Instruktør: Marianne Børsheim Dahl, tlf. 934 50 162
- MediQigong, onsdager kl. 18.30–19.30. Instruktør: Ronny Steinsvik, tlf. 975 24 397
- Taijiquan: onsdager kl. 19.30 til 20.30. Instruktør: Ronny Steinsvik, tlf. 975 24 397

Påmelding: Gruppeleder Jorunn A. Hynes, tlf. 930 45 677