

# Rörelse, lek och skoj i Hälsingland

2012

## Aktiviteter för barn - lämpliga vid rekommendation av fysisk aktivitet

Här hittar du ett urval av aktiviteter som kan vara bra för barn som vill komma i gång med rörelse. Kontakta respektive förening så får du mer vägledning och information om tid och plats och annat som du funderar över.



### Bollnäs gymnastiksällskap

Familjegymnastik 1,5-5 år och  
Barngymnastik 5-7 år med temat  
Bamsegymna på Björktjäraskolan.  
250-400 kr/termin.

### Bollnäs/Kilafors Sporthall

Nordic kidz - instruktörsledd lek och gymna  
för barn 1,5-8 år. 525 kr/termin. I mån av  
plats kan barn hoppa in mitt i terminen med  
FaR-recept för 40 kr/gång.

### Söderhamns gymnastikförening

Barngymna 3-6 år på Rosenvallsskolan och  
Norrull. Familjegymna 2-7 år på Sandarne  
skola. 450-550 kr/termin.

### Söderala simhall (34-gradigt vatten)

Minisim för barn 2-3 år. Det är stor fördel om  
barnet har vattenvana. 600 kr/kurs.

### Edsbyns gymnastikförening

Bamsegymna 3-6 år på Lillboskolan. 300  
kr/termin.

### Viksjöforsbaletten

Karlavagnen, 4-7 år. 350 kr/termin.

### Hudiksvalls gymnastikförening

Familjegymna med barn upp till tre år.  
Barngymnastik 4-12 år. Redskap samt  
förberedande trupp-gymnastik 7-12 år på  
flera av gymnastikhallarna i Hudiksvall samt  
Sportholmen. 500-700 kr/termin.

### Delsbo gymnastikförening

Redskapsgymna 8-12 år, Temagymna 4-5  
år, Temagymna 6-7 år och Bamsegymna 3-4  
år i Edehallen. 250 kr/termin

### Ljusdals gymnastikförening

Bamsegymna 3-6 år på Stenhamreskolan.  
400 kr/termin.

### För mer information

#### Bollnäs gymnastiksällskap

Malin Öqvist 073-576 61 55

[info@bollnasmgymnastik.se](mailto:info@bollnasmgymnastik.se)

[www.bollnasmgymnastik.se](http://www.bollnasmgymnastik.se)

#### Bollnäs/Kilafors Sporthall

Anna Hammarström 0278-257 71

[anna.hammarstrom@bollnas.se](mailto:anna.hammarstrom@bollnas.se)

[www.sporthallen.nu](http://www.sporthallen.nu)

#### Söderhamns gymnastikförening

Helena Nilsson 070-343 74 72

[ordforande@soderhamnsgympan.se](mailto:ordforande@soderhamnsgympan.se)

[www.soderhamnsgympan.se](http://www.soderhamnsgympan.se)

#### Söderala simhall

Camilla Moberg 073-352 62 15

[info@soderhamnsbabysim.se](mailto:info@soderhamnsbabysim.se)

[www.soderhamnsbabysim.se](http://www.soderhamnsbabysim.se)

#### Edsbyns gymnastikförening

Ulrika Olsson 070-320 96 14 eller

[Therese.styverts@telia.com](mailto:Therese.styverts@telia.com)

[Hem.passagen.se/edsbysgf](http://Hem.passagen.se/edsbysgf)

#### Viksjöforsbaletten

Helena Ehrstrand 070-6931272

[viksjoeforsbaletten@telia.com](mailto:viksjoeforsbaletten@telia.com)

#### Hudiksvalls gymnastikförening

Kansliet 0650-938 37

[Hudikgympan@telia.com](mailto:Hudikgympan@telia.com)

[www.hudikgympan.nu](http://www.hudikgympan.nu)

#### Delsbo gymnastikförening

Margitta Gustavsson 0653-163 36

[Margitta.gustavsson@hotmail.com](mailto:Margitta.gustavsson@hotmail.com)

[sandra85lindberg@hotmail.com](mailto:sandra85lindberg@hotmail.com)

[www.delsbogympan.se](http://www.delsbogympan.se)

#### Ljusdals gymnastikförening

Tomas Zetterquist 0651-151 81

[tomaszetterquist@hotmail.com](mailto:tomaszetterquist@hotmail.com)

[www.ljusdalsgf.se](http://www.ljusdalsgf.se)