

Oversikt over gratis aktivitetstilbud for barn og unge i Oslo

ALNA				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Falken Cricket Klubb	Cricketkole for jenter på Furuset	Fozia Ahmad	45034153	falkengirls@hotmail.com
Furuset Allidrett IF	Stolte jenter	Vidar H. Nordeng	95204673	allidrett@furusetif.no
Furuset Allidrett IF	Danseaktivitet for jenter	Kent-Rune Grande	95204673	allidrett@furusetif.no
Furuset Allidrett IF	Forum Fair Play	Nahom Jonas	45450199	allidrett@furusetif.no
Furuset Allidrett IF	Frigåing på is for hele familien	Vidar H. Nordeng	95204673	allidrett@furusetif.no
Furuset Allidrett IF	Parkour	Jonathan Stang	45883454	allidrett@furusetif.no
Furuset Allidrett IF	MyCall allidrettskole	Kent-Rune Grande	95339955	allidrett@furusetif.no
Haugerud IF	Åpen hall	Mai-Britt Andersen	45218630	daglig@haugerudif.no
Lindeberg Sportsklubb skigruppa	Ung på ski og skifestival	Tomas Johansen	91338851	lsk.skigruppe@gmail.com
Lindeberg Sportsklubb skigruppa	Ung på SyBo (sykkel og board)	Tomas Johansen	91338851	lsk.skigruppe@gmail.com
Norsk Judo og Jiu-Jitsu Klubb	Jentejudokvelder	May Linn Hystad	41440311	info@njjk.no
Norsk Judo og Jiu-Jitsu Klubb	Selvforsvarskurs for jenter	May Linn Hystad	41440311	info@njjk.no
Oslo Bueskyttere	Vinterferiekurs, Åpen tirsdag			

BJERKE				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Christiania Svømmeklubb	Inkludering i idrettslag	Per Bratlund	99545901	leder@christianiask.no
Grei SK	Jentefotball AKS	Arild Nybakk	91350276	fotball@grei.no
Grei SK	Fellesaktivitet søndag	Arild Nybakk	91350276	fotball@grei.no
Grei SK	Jentefotballdagen	Arild Nybakk	91350276	fotball@grei.no
Linderud IL	Camp Linderud	Jørund H. Strømseng	91396134	post@linderudil.no
Linderud IL	Åpen Hall	Jørund H. Strømseng	91396134	post@linderudil.no
Årvoll IL	Lørdagstrening - grenseløs	Asbjørn Havnen	40043181	aarvollfotball@gmail.com

FROGNER				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Bygdø monolitten IL	Åpen hall innebandy	Christopher Frigaard	92413131	christopher@bmil.no
Frigg Oslo fotballklubb	Bandyskole	Tor Audun Sørensen	94003932	post@frigg.no
Sentrum Kickboxingklubb	Ungdomstrening	Lars Erik Sandlie	48281948	lars@sentrumkickboxing.no

GAMLE OSLO				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Oslo Karateklubb	Gratis karate- og nanbundotrening for barn	Bjørn Tommy Nyborg	48887871	post@oslokarateklubb.org
Oslo Karateklubb	Gratis karate- og nanbundotrening for ungdom	Bjørn Tommy Nyborg	48887871	post@oslokarateklubb.org
Sterling Sportsklubb	Idrett for alle	Mimoun El Atiaoui	92022571	sp.sterling@hotmail.com
Tøyen Taekwondo Klubb	Jentetrening Jordal	Shah Iran	90823895	mail@toyentkd.no
Tøyen Taekwondo Klubb	Sommertrening Jordal idrettshall	Shah Iran	90823895	mail@toyentkd.no
Vålerenga Ishockey	Alle på Isen	Pål Svendsen	41594922	post@vifbredde.no; paal.svendsen@vifbredde.no
Vålerenga fotball	Vennecup	Lars Eirik Eggen	90062093	post@vif.no; lars.eirik@vif.no
Vålerenga fotball	Sportskveld for jenter og gutter	Lars Eirik Eggen	90062093	post@vif.no; lars.eirik@vif.no

Vålrenga fotball	Fotballskole for jenter	Lars Eirik Eggen	90062093	post@vif.no; lars.eirik@vif.no
------------------	-------------------------	------------------	----------	--------------------------------

GRORUD				
Idrettslag	Navn på aktivitet	Kontaktperson	tlf.	e-post
Ammerud Basket	Åpen basketskole i sommer/høstferie	Elisabeth Bjerknæs	40871271	ammerudbasket1970@gmail.com
Ammerud Basket	AKS tilbud	Suhirtha Sureshkumar	46796805	suhirtha94@hotmail.com
Ammerud Basket	Åpen hall	Elisabeth Bjerknæs	40871272	styret@ammerud.basket.no
Ammerud Basket	Jenterekuttering	Suhirtha Sureshkumar	46796805	ammerudbasket1970@gmail.com

GRÜNERLØKKA				
Idrettslag	Navn på aktivitet	Kontaktperson	tlf.	e-post
Capoeira Angola	Capoeira for alle	Olga Budarina	90361374	mail@capoeiraangolaoslo.no
Centrum Tigers Idrettsforening	Basketskole	Aysun Erdogan	93880109	post@centrumtigers.no
Akerselva IK	Inkludering 2016	Paolo Caroprese	95142753	IK_akerselva@hotmail.no

NORDRE AKER				
Idrettslag	Navn på aktivitet	Kontaktperson	tlf.	e-post
Kjelsås Bordtennisklubb	Bordtennisskole for minoritetsspråkelige	Knut Skjerping	40045094	knut@skjerping.no
Kjelsås IL Fotball	Jentefotballdagen	Dag Halvorsen	22229090/93050444	football@kjelsaas.no
Kjelsås IL Fotball	Lørdagstreffen	Dag Halvorsen	22229090/93050445	football@kjelsaas.no
Kjelsås IL Fotball	Saturday night football	Dag Halvorsen	22229090/93050446	football@kjelsaas.no
Kjelsås IL/ v Basketgruppa	Åpen hall Engebråten	Bjørn Hogstad	97778806	basket@kjelsaas.no
Korsvoll IL	Åpen Bane	Anne-Lise Hektoen	93067170	post@korsvollil.no
Ullevål IL	Bandyskole - Ullevål IL	Tor Audun Sørensen	94003932	toraudun.sorensen@nif.idrett.no

SAGENE				
Idrettslag	Navn på aktivitet	Kontaktperson	tlf.	e-post
Oslo Bordtennisklubb	Bordtennisskole for barn/ungdommer	Nina Jeletich	95056588	ninajeletich@hotmail.com
Sagene IF	Sanex cup	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen fotballskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen innebandyskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen bandyskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen landhockeyskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen rugbyskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Sagene IF	Åpen bryteskole	Vibeke Thiblin	92660636	post@sageneif.no
Skeid	Fotball for asylsøkere	Steinar Sætre	97697460	dagligleder@skeid.no
Skeid	Fotball for alle	Steinar Sætre	97697460	dagligleder@skeid.no

ST.HANSHAUGEN				
Idrettslag	Navn på aktivitet	Kontaktperson	tlf.	e-post
Frelsesarmeen Oslo Idrettslag	Fotball skole i høstferien og danseskole i påskeferien	Peter Eide	40410210	peter.eide@frelsesarmeen.no
Go Dai Judo klubb	Gratis selvforsvarskurs for jenter	Bjørn Solheim	93480452	post@godai.no
Oslo Biljardklubb	Best i Oslo	Markus Kotvojs	97971851	oslobiljardsenter@gmail.com
Oslo Døves Sportsklubb	Allidrett for barn og unge	Trude Lillegjære	93413294 (Kun SMS)	post@odsk.no

Oslo Idrettslag Svømming	Vill i vann	Katrine Holter	41667229	post@oi-svomming.no
Oslo Sidelengs brettklubb	Longboard for alle	Jørn Gundersen	91569085	jorn.gundersen@hotmail.com;

STOVNER				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Høybråten basketballklubb	Basket for barn og unge på Furuset og Høybråten	Eva Male Davidsen	48109771	evdavids@online.no; evamale66@gmail.com
Høybråten og Stovner IL	Idrett for alle	Sara Alexandra Krüger	48362140	hsil@hsil.no
Vestli IL Fotballavdeling	Fotball for alle	Ivan Heggelund	90727188	ivan@ekspert.net
Vestli IL Volleyball	Inkludering av jenter i IL - Stovner 2016	John Walstad	91196537	Walde5@hotmail.com
Vestli IL Volleyball	Åpen hall barn 6-12 år	John Walstad	91196537	Walde5@hotmail.com
Vestli IL Volleyball	Åpen hall for ungdom på fredager	John Walstad	91196537	Walde5@hotmail.com

SØNDRE NORDSTRAND				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Bjørndal Idrettsforening	Idrett for alle	Trine Nodelad	22622299	trine@bjorndal-if.no
Hauketo IF	Idrettslek for barn og unge etter skoletid	Rikard Munoz	92824123	rikard.munoz@gmail.com; majbrit@berglie.as
Holmlia SK	Inkluderende idrett/Åpen hall	Ove Bevolden	90179751	ove.bevolden@gmail.com
Holmlia SK	Utlåsentralen	Ove Bevolden	90179751	ove.bevolden@gmail.com
Holmlia SK innebandy	Innebandy på aktivitetsskole	Ida Bruvik	90561634	ida.bruvik@gmail.com
Klemetsrud IL	Crimefight football	Mario Rinaldi	92059783	kil@klemetsrud-il.no
Mortensrud cricketklubb	Cricketskole	Owais Mahmood	92269937	owaismahmood90@hotmail.com
Åsbråten Idrettslag	Klatring Lavterskel	Toril Hareide Waag	41356160	toril.waag@gmail.com
Åsbråten Idrettslag	Dans lavterskel	Toril Hareide Waag	41356160	toril.waag@gmail.com

ULLERN				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Oslo Kajakklubb	Aktivitetsdager/helger og sommerleir for barn og unge i 2016	Anine Lundh	92431558	post@okk.org

VESTRE AKER				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Heming Adrenalin	Jib Jam next door	Pernille Torvildsen	99590061	pernille@heming.no
Nordmarka Ryttersportsklubb	FAVN	Margaret Eide Hillestad	91674555	nordmarka@nrsk.no
Persbråten Basketballklubb	Basketkurs på AKS	Halfdan Bruknapp	45267625	h_bruknapp@hotmail.com
Slemdal Judoklubb	Judotrening for barn og ungdom	Ellen Devold	93035363	ed@hoyerfinseth.no

ØSTENSJØ				
<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Bøler Basket	Allidrettsuke	Bjørnar Holsæter	95176713	kontakt@bolerbasket.no
Bøler Basket	Åpen hall	Bjørnar Holsæter	95176713	kontakt@bolerbasket.no
Fokus bordtennisklubb	Åpen trening i høstferien	Eirik Ansnes	92245157	eirik@fokusbtk.no
Fokus bordtennisklubb	Bordtennis siste uken av sommerferien	Eirik Ansnes	92245157	eirik@fokusbtk.no
Manglerud Star Fotball	Sturday Nighth Football	Lene Terjesen Johnsen	90717860	post@manglerudstar.no, lene@manglerudstar.no

NORDSTRAND				
------------	--	--	--	--

<i>Idrettslag</i>	<i>Navn på aktivitet</i>	<i>Kontaktperson</i>	<i>tlf.</i>	<i>e-post</i>
Oslo Idrettskrets m/flere	Gratis idrettsskole i Ekeberg skoles flerburkshall i høstferien	Hege W. Skau	91132364	oslo@idrettsforbundet.no