

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

AKTIVITET	TID/STED	Pris	Kontaktperson	Informasjon	Merk
Alvdal – Tynset Janitsjarkorps	Tynset Kulturhus Mandag kl 19:15-22:00	Årskontingent: 4500 kr	post@tynsetjanitsjar.no	www.tynsetjanitsjar.no	
Babysang	Tynset Menighetshus	Gratis		Facebook: Babysang Tynset	
Badminton	Mandag Kl 20:00 - 21:30 Fredag kl 17.00-19.00 Holmenhallen	Voksen: 1 dag uken/1200kr 2 dag uken/1900kr	Ferdinand A. Skjønhal ledertynsetbk@outlook.com	Facebook: Tynset Badminton	Voksen: 19 år og godt moden årgang
Bilcross	Onsdag kl 17:30 Tynset motorsenter Tylldalsveien	Medlem: 350-600kr Startpakke bil med utstyr: 15 000kr	Harald Hansen TLF 91 11 31 62 hansenteammax@gmail.com	www.nmk.no Facebook: NMK Tynset	
Brydalen IL			brydalenidrettslag@gmail.com	Facebook: Brydalen Idrettslag	
Brydalen/ Finstad Sanglag	Mandag (september-mai) Finshall på Finstad før jul, Midtvang i Brydalen etter jul		Henning Dalbakk TLF 90586815	Facebook: Brydalen/Finstad Sanglag	
Brydalen Sanitetsforening			Inger Elise Næss TLF 95233621 rul4@online.no		
DNT Nord-Østerdal			Kjersti Hægstad Epost kjersti.haegstad@dnt.no Mobil 924 48669	http://nordosterdal.dnt.no/ Facebook: DNT Nord-Østerdal	
E-sport	Ingen aktivitet pr i dag Holmenbygget Sjukehusvegen 8			Facebook: Tron E-sport	
Endurobane	Tynset motorsenter		Kjøring avtales med Sondre Steen post@tynsetmxklubb.no eller TLF 48 00 65 90		
Filmklubben	Torsdag kl 20.00 1/mnd Tynset kino, Torvgata 1	Medlemskap: 200kr (100kr for de under 21 år) Billettpris kino 65kr	tynsetfilmklubb@gmail.com TLF 93253564	https://tynsetfilmklubb.wordpress.com/ Facebook: Tynset filmklubb	
Fotball			sport.fotball@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no	

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

				Facebook: Tynset IF Fotball	
Flyklubb (motor- og modellfly)	Tynset flyplass Aumveien 357		post@tynsetflyklubb.no	www.tynsetflyklubb.no	
Frisbeegolf	Nytrømoen Tron Ungdomssenter	Gratis		Facebook: Tynset IF Discgolf	
Frivilligsentralen	Meierigata 4B		Ann-Magritt Røe post@tynset.frivilligsentral.no	www.tynset.frivilligsentral.no	
Fåset bygdekvinnelag				Facebook: Fåset Bygdekvinnelag	
Fåset IL				Facebook: Fåset idrettslag	
Fåset musikklag				Facebook: Fåset Musikklag stiftet i 1892	
Fåset Pistolklubb	Torsdag kl 18	Medlemsavgift 1 000kr/år	Fåset pistolklubb v/Arve Lauvseth E-post: leder@fpkl.no	Fåset Pistolklubb (fpkl.no) Facebook: Fåset Pistolklubb	
GåPå IL				Facebook: Idrettslaget GÅ-PÅ	
Husfellesskap	Annenhver tirsdag Kl 18.00-20.30		Gunhild Lorentzen TLF 907 58 741 Kirsten Gjeltén TLF 916 40 212	Kveldsmat/middag, lesing fra bibelen og samtale	
Håndball	Tynsethallen/Holmenhallen Se «Rubic Connect» (app) eller www.tynsetidrett.no og «Håndball» for tidspunkt for hvert lag	Mdl avgift TIF: 350kr/Familie 750kr Treningsavgift: Senior: 3900kr + lisens (året en fyller 13 år og eldre)	handball@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Håndball Påmelding: Rubic	Lisens: Lisens og forsikring handball.no
Judo	Torsdag Kl 18.30-20.00 Holmenhallen	Treningsavgift: 1050kr/år Forsikring: 200kr Mdl avgift TIF: 350kr/Familie750kr	Kenneth Lindberg kenneth1lindberg@gmail.com	www.tynsetidrett.no Påmelding: Rubic	
Klatring	Mandag og torsdag Kl 18-20 Holmenhallen	Voksen: 1100kr Familie: 1600kr	Janniken Strømseng jannikst@online.no	www.tynsetidrett.no Facebook: TIF Klatring	Brattkort eller topptau kort

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

		+ Mdl avgift TIF (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr			
Kom i gang	Mandag kl 13-14 Tynset Friskliv	120kr/gang	Berit Nordstad TLF 95 06 64 72	Facebook: Nordstad Fysikalske	
Kom og dans	Se nettside for datoer og tidspunkt	Inngang: 60 kr (evt 100kr inkludert pizza)	Esten Erlien TLF 906 60 701 tynset@komogdans.no	http://www.komogdans.no/innlandet/avdelinger/tynset/	
Kvikne IL		200kr/år Familie: 500kr/år	kjetil.frengstad@gmail.com	www.kvikne.no	
LHL	Torsdag Tynset Friskliv		lhl.tynset@lhl.no Jan Ivar Rekstad	https://www.lhl.no/	
Lions	Frivilligsentralen		tobraby54@gmail.com	Facebook: Tynset Lions club	
Lysløyperenn	Tirsdag kl 18.30 Skistadion i Haverslia	200kr/sesong		www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Ski	
Makerspace	Ikke aktivt pr idag			www.tynsetmakerspace.no Facebook: Tynset Makerspace	
Mannskoret Ljom			Stein Rønningen TLF 90744745 steinronningen@gmail.com		
Motocross	Tirsdager: kl 18:00-21:00 (organisert trening kl 18-19) Lørdager: kl 12-16 Tynset motorsenter Tylldalsveien	«Kom og prøv mdl- skap»: 50kr «Kom og prøv lisens»: 150kr Aktiv medlem: 500kr Baneavgift: 1500kr	Sondre Steen TLF: 48006590 post@tynsetmxklubb.no	Facebook: Tynset Mx klubb	
Mudo (treningssenter)	Åpningstid: kl 05-23 Bemannet: kl 17-20 Meierigata 1		tynset@mudo.no +4793432167	Mudo Gym Tynset – Treningssenter for hele familien	
Orientering	Onsdager kl 17.30 (se egen plan for oppmøtested) Sesongprogram ORIENTERING 2025	Mdl avgift TIF: (100kr opptil 8 år) 350kr/Familie750kr	tynset.orientering@gmail.com	www.tynsetidrett.no Sesongprogram ORIENTERING 2025	

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

				Facebook: Tynset IF Orientering	
Redd Barna	Torvgata 1		siri_munkvold@hotmail.com	Facebook: Redd Barna Tynset	
Rotary	Tirsdager kl 19.30-20.30 Tynset Frivilligsentral, Meierigata 4B	2000kr/år		Hjem Tynset Rotaryklubb Facebook: Tynset Rotaryklubb	
Savalen hestesenter	Åpent for ridning hver dag mellom kl 10:00 og kl 16:00. → Flere dager, ta kontakt for skreddersøm og pris	1 time 550- 2 timer 750,- 3 timer 1050,- Heldag 1550,- Merk at alle priser inkluderer forberedelse og klargjøring, samt stell av hest og utstyr. Vi stiller hest sammen og det inngår i tida som brukes.	+47 907 68 137 savalen@hestesenter.no	Savalen Hestesenter Facebook: Savalen hestesenter	
Savalen sykkelklubb			savalensk@gmail.com	Facebook: Savalen SK	
Savalen Turlag				Facebook: Savalen Turlag	
Skyting	Tirsdag og torsdag kl 18 Skytebane, Telnesveien 253		Harald Grue, TLF 90545680 grueharald@gmail.com	Facebook: Tynset Skytterlag	
Skøyter	Tirsdag kl 18 -trening Torsdag kl 18 - klubblop Nytrømoen	Mdl avgift TIF: (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr	Marius Krokhaug marikrok@trondelagfylke.no	https://www.unosport. no/ www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Skøyter - skøytegruppa	
Spark'n Line Dancers	Mandager Kjæreng Grendehus	Nybegynnerkurs: 750kr/semester Viderekommende: 1000kr/semester	Turid Vold TLF 97581755 Turid.vold@gmail.com	Facebook: Spark'n Line Dancers	
Stolpejakt	Tynset	Gratis		Stolpejakten - tynset	

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

Svømmekurs	Mandag eller onsdag Tynset Svømmehall	Mdl avgift TIF: (100kr til 8 år) 350kr/Familie750kr Svømmekurs: 1000kr/semester	skole.svømming@tynsetidrett.no	www.tryggivann.no www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset IF Svømming Påmelding: Rubic	
Tron Luftsportklubb			Øyvind Kalbækken TLF 410 83 770 kalken_k@hotmail.com	Facebook: Tron Luftsportklubb	
Tron Ungdomssenter (kristen leir)			Gunhild Lorentzen TLF 90 75 87 41 post@tron-ungdomssenter.no	www.tron-ungdomssenter.no Facebook: Tron Ungdomssenter	
Tron Volleyball	Søndag kl 19-21 Tynsethallen	Medlemskontingent: 100kr/år Voksen 900kr/halvår Student 650kr/halvår	Jardar Storbækken jardar@tronvbk.no TLF 986 00 961	Facebook: Tron Volleyballklubb	
Tunna IL			eystlu@gmail.com	Facebook: Tunna IL	
Tyllidalen blandakor				Facebook: Tyllidalen blandakor	
Tyllidalen Bygdekvinnelag				Facebook: Tyllidalen bygdekvinnelag	
Tyllidalen IL			halvor@wangfysio.no	Facebook: Tyllidal IL	
Tynset blandakor	Onsdag kl 18.30-21.00 Tronsalen på Nord Østerdal Videregående skole		tynset.blandetkor@gmail.com	www.tynsetblandetkor.no Facebook: Tynset blandakor	
Tynset båt- og vannsport forening			Roar Bangen ro-ban@online.no	Facebook: Savalen Vannsport	
Tynset flyklubb	Tynset flyplass, Aumveien 357		post@tynsetflyklubb.no	www.tynsetflyklubb.no	
Tynset Friskliv	Åpningstider: Mandag – torsdag: Kl 07.30- 19.00, fredag: kl 07.30-16.00.	Se priser: Online Booking (ibooking.no)	friskliv@tynsetidrett.no	www.tynsetidrett.no Facebook: Tynset Friskliv	Fra året du fyller 15 år

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

	Nøkkelkort: Mandag – søndag kl 04.00-23.30				
Tynset Husflidslag	Torsdag kl 19 (fra september) Ringveien 34	Medlemskap i Norges Husflidslag: 210kr pr år	Ann-Mari Hugudal annmbhugudal@gmail.com	Facebook: Tynset Husflidslag	
Tynset jazzklubb	Utvalgte lørdager gjennom vår- og høstsemesteret + festival i starten av september	Billetter fra 100 – 300kr Frivillig støttemedlemskap på 250,- pr år	Ellen Brekken leder@tynsetjazz.no	Facebook: Tynset Jazzklubb http://www.tynsetjazz.no	ALLE
Tynset jeger og fiskeforening				www.njff.no/hedmark/tytynset Facebook: Tynset jeger- og fiskeforening	
Tynset pensjonist forening	Siste onsdag hver måned, Kl 11 på Frivilligsentralen		Kjell Arne Hugubakken kjarnehu@online.no	Tynset Pensjonistforening Pensjonistforbundet	
Tynset og omegn Hundeklubb			tohundeklubb@hotmail.com	www.tohundeklubb.no Facebook: Tynset og omegn hundeklubb	
Tynset Skatepark			Martin Hassel mhassel86@gmail.com	Facebook: Tynset Skatepark	
Tynset skytterlag	Telnesveien 253		tynset@skytterlag.no	Facebook: Tynset skytterlag	
Tynset Røde kors Hjelpekorps			tynsetrkh@gmail.com	Facebook: Tynset Røde Kors Hjelpekorps	
Tynset spellemannslag			Caspar caspar.scharer@gmail.com		
Tynset svømmehall	Tirsdag kl 18-21 Torsdag 17-20.30 Fredag 17-20.30	0-3 år: Gratis 3-16 år: 25kr Voksne: 50kr		Svømmehallen - Tynset kommune	
Tynset trekkspillklubb	Tirsdag kl 19-21.30 Olaf Røsts gate 36 (administrasjonbygg på Litun senter)	Gratis å delta, men må ha eget instrument	Erling Brekken TLF 90 51 34 67 erlingbrekken@gmail.com		Ungdom og voksne
Tynset Turlag -Trimpoeng			leder@tynsetturlag.org	www.tynsetturlag.org Facebook: Tynset turlag	

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset

FRITIDSAKTIVITETER FOR VOKSNE

Pr 22.10.2025

-Fottur -Skitur					
Ukesgolf	Onsdag kl 19.00 (Oppmøte kl 18.45 for nye) Nytrømoen	0-15 år gratis 16 år og eldre: 25kr/gang (vips)	Andre Enget TLF 959 93 019	Facebook: Tynset IF Discgolf App: Udisc	Registrer deg på Udisc (app)
Ung husflid	1/mnd Torsdag Kl 16.30-18.30 Ringveien 34	Medlemskap i Norges Husflidslag 210kr pr år (100kr pr kveld dersom ikke mdl)	Ann-Mari Hugudal annmbhugudal@gmail.com	Ung Husflid - husflid.no	6-26 år
Åpen hall – tilrettelagt aktivitet	Lørdag kl 11-12.30 Holmenhallen	Gratis	Fritidskoordinator Kristin Utby Telneset kristin@tynsetidrett.no +47 48 21 50 02		ALLE Personer med nedsatt funksjon spesielt velkommen
Åpen hall - ungdom	Fredag kl 19-21 i Tynsethallen	Gratis	Fritidskoordinator Kristin Utby Telneset kristin@tynsetidrett.no		13-25 år
Gratis utlån av utstyr: BUA, Sjukehusvegen 8 Utlånsordninger BUA Facebook: BUA Tynset					

Oversikt over aktiviteter med forbehold om feil eller at endringer kan oppstå.

For mer informasjon eller hjelp til å komme i gang eller delta:

Fritidskoordinator: Kristin **E-post:** kristin@tynsetidrett.no **TLF:** 48 21 50 02 **Kontor:** Tynsethallen **Facebook:** Sammen om rett aktivitet for alle **Instagram:** ungitynset