

Kommunale tilbud

- Senior Fritid [Nordre Follo kommune - Senior fritid](#)
- Fysioterapi for voksne (bassengtrening og andre grupper)
 - [Nordre Follo kommune - Opptrening i varmtvannsbasseng](#)
 - [Nordre Follo kommune - Treningsgrupper med fysioterapi](#)
- Svømmehallene [Nordre Follo kommune - Svømmehaller](#)

Lag og foreninger

- Revmatikerforeningene (bassengtrening og andre grupper)
 - [Oppegård Revmatikerforening | Norsk Revmatikerforbund](#)
 - [Ski Revmatikerforening | Norsk Revmatikerforbund](#)
- LHL [LHL Follo](#) (bassengtrening Finstادتunet)
- Den Norske Turistforening [Nordre Follo Turlag - DNT](#)

Oversikt over lag og foreninger i Nordre Follo: [Nordre Follo kommune - Oversikt over lag og foreninger](#)

Idrettslag

- Friskis&Svettis
 - Oppegård [Trening Oppegård, Sofiemyr, Tårnåsen, Rosenholm, Ski](#)
 - [Velkommen til Friskis Ski](#)
- Ski IL Alliansen – Sprek senior [Ski IL Alliansen](#)
- Oppegård IL [Oppegård IL](#)
- Ski IL Turn – GymX Senior Aerobic 50 år+ [Partier for voksne – Ski IL Turn](#)

Private tilbud

- Trimswim [Trim Swim - Vannaerobic - Trim Swim](#)
- Sporty [Sporty Ski Storsenter](#)
- Puls [Puls Follo | Treningssenter | Nordre Follo | Viken](#)
- SATS [SATS Kolbotn – Treningssenter i Kolbotn - SATS](#)
- Fresh Fitness [Fresh Fitness Ski | Treningssenter i Ski](#)
- Sky Fitness [Treningssenter Ski | Fra 399,- per måned | SKY Fitness](#)
- Abox [Abox AS - Økern og Greverud](#)
- Mudo [Mudo Gym Sofiemyr – Treningssenter for hele familien](#)
- XT. [XT Follo | Ditt treningssenter for funksjonell trening i Haugenveien, Ski!](#)
- Feel24 [Treningssenter Myrvoll](#)
- Lift'n Run [LiftNRUN | Fra 449,-/mnd ingen binding](#)
- Feelgood [Feelgood | Når målet er å ha det bra](#)
- Sparta [S.P.A.R.T.A treningssenter – Born2Perform](#)

Beste hilsen