

Skitreninga startar imorgon

25.09.2011

Ei kaldare årstid ventar og imorgon startar skigruppa si innetrening i Aktivitetshuset klokka 17.30 og varar til 19.

**Fyrst blir det ein oppvarmingsrunde ute og det er viktig å hugse på skistavar!
Deretter kjem tradisjonell sirkeltrening i salen.
Den vert som regel avslutta med eit eller anna ballspel.**

Hvis nokon berre ynskjer å vera med på styrketreninga, kan dei møte klokka 18 ferdig oppvarma, er beskjeden frå skigruppa.