

**Skitreninga inne startar måndag****23.09.2012**

**Måndag frå 17.30 til 19 blir skigruppa sin første innetrening avvikla i Aktivitetshuset. Alle frå 8 år og oppover er hjarteleg velkomne og dei yngste kan velja å vera inne heile økta**

**Dette er ellers ei tradisjonell sirkeltrening/styrketrening der den første halvtimen blir nytta til spenst- og snøgleiksøvingar.**

Så går ein inn og trenar styrke og koordinasjon og sluttar av med ballspel av ymse slag.

Gruppa oppmodar om at deltakarane skal ta med refleksvest og skistavar samt bytteklede og høvelege sko for innandørs bruk.

Det er berre å innsjå det -vinteren er rett rundt hjørnet!