



Hei !

Måndag 17 oktober kl 17.30-19.00

startar vi opp igjen med skitrening for dei som går i 3. klassen og oppover.

Fram til snøen kjem, vil vi halda på med felles-trening som springing,
rulleski/rulleskøyter, spenst og koordinasjon ute,
og styrke, leikar, ballspel mm inne i hallen.

Dei som har lyst å vera med kan møta ved hallen kl 17.30

Fyrste gongen treng ein ikkje rulleski/rulleskøyter, men hugs inne og utekle og refleksvest!



Helsing
Skigruppa



Den aktive skigruppa i Uskedal idrettslaget har slett ikkje lege i dvale gjennom sommaren. Dei har hatt frivillege familietreningar, og vi har sett at fleire har vore flittige med eigentreningar. Nokre har til og med gått på rulleski til og frå Heio når dei har vore på fotball. No startar den meir organiserte treninga, og i samband med oppstarten har skigruppa sendt ut følgjande invitasjon:

Førskommande mandag 17. oktober kl 17.30 startar som nemnt tidlegare skigruppa opp igjen med trening til den kommande skisesongen . Då blir det rulleski, springing, spenst, koordinasjon med meir ute, og styrke, ballspel og leikar med meir inne i hallen.

Ikkje alle er ferdige med fotballkampane sine endå, men vi håpar dei som har lyst å vera med, hiv seg med etter kvart som dei er ferdige med kampane.

Det er som vanleg, born frå 3 klassen og oppover som kan vera med på treningane.

Her er det berre å hiva seg med, muligheten for betre form stor!

Skigruppa ynskjer alle gamle og nye medlemmar hjarteleg velkomne!

Tekst og poster: Skigruppa v/Knut Johannes Ripel

Nett: Thor Inge Døssland