



Skigruppa

**Vi startar opp med fellestreningar to gongar i veka.**

**Måndagstreninga startar opp i veke 39. Dette er basistrening med hovudfokus på styrke og spenst. Som oppvarming og avslutning brukar vi ein del leikprega aktivitetar og ballspel.**

I veke 42 startar vi med fellestrening på rulleski for alle f.o.m. 3. klasse. Møt opp ved hallen! Hugs refleksevest, hjelm, skisko og stavar. Rullesi kan du få låna, dersom du ikkje har sjølv.

- Måndag 24. september kl. 17.30 – 19.00  
(basis/styrketrening for 3. klasse og oppover)
- Torsdag 18. oktober kl. 17.30 – 19.00  
(rulleskitrening for 3. klasse og oppover)

Vi ønskjer deg hjarteleg velkomen på treningane!

Tekst: Skigruppa ved Veslemøy Haugland

Foto: Skigruppa

Nett: Hans Ordin Østebø