

Skitreninger 2014-2015

Gamle og nye utøvere ønskes velkommen til trening for 8-12 år på Sætershallen.

Treningstider:

Mandager kl 1800	Frem til jul, eller til snøen kommer i Hamran
Torsdager kl 1800	Både høst og vinter

Selv om treningsgruppa heter 8-12 år så er det mulig for de er yngre å delta på treningene, men da i følge med en voksen.

Innhold og mål:

- Lekbasert trening
- Skiglede, uteglede, ute i all slags vær
- Utfordringer på sitt nivå
- Øvelser i fristil og klassisk
- Basisferdigheter som balanse, koordinasjon og kroppsbeherskelse
- Glede ved å være i aktivitet. Føle at det er godt å bli sliten!

Møt opp til lek og allsidige aktiviteter! 😊

Andre aktiviteter i høst:

Miljøsamling 1.-2. November:

Lørdag: Sætershallen kl 1000

Lørdag: gymsal og basseng på skolen kl 1500

Søndag: Sætershallen – fellestur kl 1100

Skisamling og miljøsamling:

5.-7. Desember i Bruksvallarna

Mere informasjon på hjemmesiden.