



Innetreninger hopp og kombinert

Forberedelsene til årets hopp- og kombinertsesong er i gang.

Vi starter med innetreninger i uke 41, første trening mandag 10.10.

Vi legger vekt på allsidige ferdigheter som hurtighet, spenst, bevegelighet osv som kommer til nytte i alle idretter.

Treningene er preget av lek og moro 😊

Sted: Gausdal ungdomsskole

Tid: mandager 18 – 20. Treningen avsluttes i bassenget, vi er ferdig dusja ca kl 20.

Aldersgruppe; treningen passer for alle aldersgrupper.

Spørsmål kan rettes til Robert Selbekk-Hansen, tlf: 958 05 244

VEL MØTT!

Håper å se deg 😊
Trenere/ledere