



AKTIVITETSPLAN LEKSDAL IL HØSTEN 2025

Vi starter opp høstens aktiviteter for alle aldersgrupper i uke 42, uka etter høstferien!

Mandager

Kl. 18.00 – 20.00 Klubbtrening på Leksdal skole i regi av skigruppa, 3. trinn – voksen.
Intervalltrening og spenst ute. Styrketrening i gymsalen.
Husk refleksvest, hodelykt, korte skistaver og innesko.

Kl. 20.00 – 21.30 Mandagstrim i gymsalen for ungdom/voksne. Ballspill og styrke.

Onsdager

Kl. 18.00 - 19.00 Rulleskitreninger i Blommen f.o.m. 1. trinn. Ta med hjelm, skisko og staver. Ta kontakt med Lars Håkon Bjugan tlf. 952 89 108 om du trenger å låne rulleski. Egen nybegynnergruppe.

Torsdager

Kl. 17.00 - 18.00 Aktiviteter/lek i gymsal på Leksdal skole for barn i barnehagealder.

Kl. 18.00 - 19.00 Aktiviteter i gymsal på Leksdal skole for 1.-4. trinn.

Lørdager

Kl. 10.00 Felles skitrening for utøvere f.o.m. 7. trinn i verdalsklubbene, i regi av Stiklestad IL/Vinne Skilag/Leksdal IL. Oppmøte og aktivitet varierer.
Informasjon blir lagt ut på spondgruppe. Kontakt Lars Håkon Bjugan tlf. 952 89 108 om du vil være med.

Kun innesko eller sokker i gymsalen. Utesko må settes igjen i gangen.

Verdalssamling i Blommen skisenter lørdag 01.11 kl. 10.00, f.o.m. født 2018.

Skisamling på Leksdal skistadion lørdag 22.11 for alle. Trening, trimbingo og taco.

Det blir skiskole og skirenn på Leksdal skistadion etter jul.

Svømming: Datoer for gratis svømming for medlemmer i Leksdal IL kommer på nett.

For nærmere informasjon følg med på facebook: "Leksdal IL" og "Leksdal IL SKI" og www.leksdalil.no.

Det finnes i tillegg trimtilbud for kvinner og menn gjennom Leksdal sanitetsforening, og alle er velkommen til å bruke trimkassene rundt omkring i bygda hele året.

Velkommen til en sprek høst i Leksdal!

Barneidrettskoordinator og skigruppa