



FLÅ IDRETTSLAG

VELKOMMEN TIL BASISTRENING FOR VOKSNE FLÅ IL HØST 2017!

Oppstart: Mandag 4. september

Varighet: Hver mandag i 10 uker

Tid: 20.30-22

Sted: Gymsal Flå skole

Målgruppe: Alle voksne

Instruktører: Vegard Stav og Jan Magnus Røsbjørgen

Treningsavgift: GRATIS

Påmelding: Registrering ved oppmøte

Info: Flå ILs hjemmeside og Flå IL på facebook



Vi i Flå IL ønsker å tilby voksne gratis styrketreningsopplegg hver mandag fom 4. september og 10 uker fremover. Dette kan være et supplement til deg som allerede er aktiv og trener mye, men det er også en fin mulighet for deg som ønsker å komme i gang med trening. Basistrening er en allsidig og morsom trening som alle kan være med på uavhengig av øvelse og prestasjonsnivå/satsningsønske. Det blir varierte økter med styrke, balanse, hurtighet og lek.

Instruktører er Vegard Stav og Jan Magnus Røsbjørgen som har mange års erfaring med bla slik type trening. Begge har vært aktive langrennsløpere, så de har en bred kompetanse på dette området bla fra kurs gjennom Sør-Trøndelag idrettskrets og Olympiatoppen.

VELKOMMEN!

Spørsmål? Ta kontakt med aktivitetskoordinator i Flå IL, Ragnhild Nyhus Røsbjørgen, tlf 95209860.