



FLÅ IDRETTSLAG

VELKOMMEN TIL BASISTRENING FOR UNGDOM FLÅ IL HØST 2017!

Oppstart: Mandag 4. september og torsdag 7. september

Varighet: Hver mandag og torsdag i 10 uker

Tid: 19-20.30

Sted: Gymsal Flå skole

Målgruppe: Alle ungdommer fra 13-18 år (fom ungdomsskolen)

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 ungdom som er medlem av Flå IL, Lundamo IL eller Gauldal FK gratis styrketreningsopplegg 2 dager i uka over 10 uker. Dette er tenkt som et supplement til deg som driver med håndball, fotball, ski eller annen type organisert idrett. Men det er også en fin treningsmulighet for deg som ikke er med på noen organisert idrett på fritiden.

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.