



Lekens år Flå IL 2020

Invitasjon til Kick-Off

Lørdag 11.01.2020 sparker vi i gang det nye året med en ny runde Flå Challenge. Vi inviterer alle Flåbygg til gymsalen for en skikkelig svett oppstart av det nye idrettsåret.

Bare ved å bli med på denne dagen kan du få godkjent to økter i challengen!

Sted: Gymsalen Flå skole
Tid: 10:00 – 16:00
Alder: 5. trinn - 100 år

Program

Gruppetimer med instruktør fra 3T

- | | | |
|---|-------------------|---------------------------------------|
| 1 | Kl. 10:00 – 10:30 | 3T-Cardio, instruktør 3T |
| 2 | Kl. 10:45 – 11:15 | Styrke egen kroppsvekt, instruktør 3T |
| 3 | Kl. 11:30 – 12:00 | Bevegelsestretch, instruktør 3T |

Turnering

Kl. 13:00 – 15:00 Innebandy-/kanonball turnering
*Det blir blanda lag, satt sammen av arrangør.
Premieutdeling etter turneringen.*

Bygdekafè fra kl. 10:30. Her er du velkommen enten du er med på treningene eller ikke!

Påmelding innen 05.01.2020, du blir automatisk påmeldt ved å betale i vippsmenyen til Flå IL.

Pris: 150,- for gruppetimene og 50,- for turnering.

Ved spørsmål send mail til aktivitet.flail.styret@klubbkontor.no

