

UKE 10

I mars er Tjukkåsen månedens trimpost. I innspurten til påsken arrangerer trimavdelingen en påskekonkurranse – besøk minst 7 trimposten med bokstaven M i seg før 20. mars og du er med i trekningen av 5 påskeegg. Du blir med når du sender dine trimposter til leder.flail.trim@klubbkontor.no

Vi har enda noen ledige verv så ta kontakt med oss dersom du ønsker å være med forme Flå IL for fremtiden.

Husk årsmøte 17. mars!

Vi har inngått samarbeid med MAXform på Lundamo. Våre medlemmer får redusert pris på medlemskap ved fremvisning av gyldig medlemskap.

Medlemebevis finner du på minidrett.no eller i appen idrettenonline. Medlemskapet får status gyldig når kontingent er betalt.



Flå IL er høringspart i saken om rekreasjonsløyper i Flåmarka.

Vårt perspektiv er trim og mosjon i marka. Våre medlemmer kan bli hørt ved å følge linken under eller scanne QR-koden for å svare på spørsmål relatert til saken.

<https://forms.office.com/e/jcAfzCvzyz?origin=lprLink>



Medlemskontingenten er nå sendt ut. Den finner du på epost og på minidrett.no. Ønsker du å melde deg ut så sørg for at utestående betalingskrav er oppgjort først, hvis ikke vil du fortsatt stå som aktiv med

Dag	Klokken	Hva	Hvor
Mandag	UTGÅR gr. snømangel	Skitrening	Lysløypa Fremo
Mandag	19:00	Basis	Gymsalen på Flå
Tirsdag	20:00	Step & styrke	Gymsalen på Flå
Onsdag	16:30	Åpen gymsal	Gymsalen på Flå
Onsdag	18:00 OBS! Dersom ikke snøfall utgår renn	Poengrenn	Lysløypa Fremo
Torsdag	18:00	Tabata	Gymsalen på Flå
Torsdag	19:30	Styrkesirkel	Gymsalen på Flå
Torsdag	20:30	Fotball for gøy	Gymsalen på Flå