



Glad - Inkluderende - Aktiv

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



Fotball Håndball Svømming Turn Alpint Langrenn Skøyter Skiskyting Klatring

/OPTIMERA/

Montér

Nyhetsbrev - August 2020



GOL AUTO AS

Gol Idrettsdag - Gol idrettsarena

Endelig har vi begynte å åpne gradvis opp igjen. Bygget ble stengt på dagen 12.mars og åpnet 8.august! Det er lenge det.

Til stor glede for mange har vi endelig åpnet Goliat Gym og klatrehallen igjen. Selvfølgelig med noen forbehold i forbindelse med Covid-19. Vi håper alle kan overholde gode smittevernregler slik at vi slipper å stenge igjen.

Gruppene er delvis i gang, håndball, fotball og klatregruppa! Noen forbereder seg på oppstart, turn og gymnastikk og svømming fra primo september!

Vinteridrettene har egne opplegg med barmarkstrening før snø, løyper og is er preppet!

Jeg håper at alle sponsorer har kommet bra ut av sommeren med stor aktivitet!

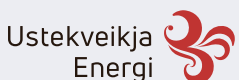


Investor i bedre helse med Ihuga PT!

Ønsker du å trene effektivt, måle din treningsutvikling og/eller optimalisere ditt kosthold, anbefaler vi at du tar kontakt med vår PT og kostholdsveileder Thomas på 976 77 330.

Vil du ha et skreddersydd opplegg for deg alene eller for deg og en venn, book Thomas for en gratis og uforpliktende samtale! Ønsker du å trene intervallbasert styrke på Goliat Gym i liten gruppe (maks 6 deltakere per parti), meld deg på PT POWER eller PT FITNESS; nye kurs starter opp i uke 35 (f.o.m. 24. aug). Med Ihuga PT når du dine mål raskt og trygt, med tett oppfølging underveis! Mer info på ihuga-pt.no eller facebook.

Med vennlig hilsen
Gol Idrettslag / Gol Idrettsarena
Arve Rustberggard og Martin Kilmark



Hallingdal Bilsenter AS • Hallingdal Trykk AS • Bilplaneten AS • Spar Gol • Gol Stål AS • Gol Caravan AS • Golberg AS
Stav og Laft AS • Storefjell Resort AS • T-Engene AS • Gol Blomster • Oddvar Øygard AS • Magnus Narum AS • Solstad Hotel
Murmester Markussen AS • Kiwi Gol • Glitre Bil • Bohus Møbelhuset Gol • Hallingdølen AS • Gol Kjøl og Frys AS
Deloitte AS • Sletto Bygg AS • Hallinglaft • Brøto Transport AS • Oset Høyfjellshotell AS • Nystøl fjellet AS
Eldstad Entreprenør AS • Nortura avd Gol • Hallingdal Skilt & Ski AS • Lie Sport og Fritid - Sport 1
Transportservice Hallingdal AS • Strai kjøkken og bad • Godtanna Gol AS