



# **BASISTRENING**

## **TYSDAG / TORSDAG**

**Det vert basistrening tysdagar og torsdagar kl 19.00 – 20.30.  
Oppstart tysdag 22. oktober, oppmøte på nedsida utanfor gymsal.  
Ha med både ute- og inneklede/sko.**

**Det vert allsidig trening med utholdenhet, styrke,  
hurtighet, spenst mm.**

**Opent for alle medlemmer i Hafslo IL.  
Aldersgruppe frå 11år (2009),  
foreldre må gjerne delta.**

**Hafslo IL v/Langrennsgruppa**