

IL HOLEVÆRINGEN



- Idrettsglede for alle -

Treningsprogram Geilosamling 2017

Gruppe	Trenere	1 økt Lørdag 0930-1130	2 økt Lørdag 1330-1500	3 økt Søndag 0930-1130
1 og 2 trinn:	Øyvind Langvandsbråten Jostein Nordeng Sondre Rabbe Magne Lilleland- Olsen Regina Bogen	Sted: Havsdalen Innhold: Ski- lek	Sted: Vestlia Innhold: Ski- lek alternativt lek på beina	Sted: Havsdalen Innhold: Ski- lek
3 og 4 trinn:	Anne Håvi Linda Strømsod Endre Thomasrud	Sted: Havsdalen Innhold: Skøyting	Sted: Vestlia Innhold: skileik el. skøyting hvis snø evt. lek på beina	Sted: Havsdalen Innhold: Klassisk
Blå:	Mattis Hansen Amodt William Rohr- Torp Bente Treangen	Sted: Havsdalen Innhold: Skøyting	Sted: Havsdalen Innhold: Skøyting	Sted: Havsdalen Innhold: Klassisk
Sort:	Mattis Finjarn Thorvaldsen Henning Sjøvaag	Sted: Havsdalen Innhold: Skøyting	Sted: Havsdalen Innhold: Skøyting	Sted: Havsdalen Innhold: Klassisk

Ringeriks-Kraft

SpareBank
HOLE

Post adresse
Postboks 24
3529 Røyse

Besøksadresse
Svendsrudmoen Stadion
Trongmoen 45
3530 Røyse

Bankkonto
2280 08 25729

Foretaksregisteret
NO 985 195 501 MVA

e-post
anne.groseth@nkgs.no

Internet
www.ilh.no

Trenerne vil kjøre en treningsøkt for seg selv rett etter andre økten på lørdag (kl 1500).

Foresatte har dermed ansvar for bassengtjenesten.