



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG LØRDAG 26.04.25

Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til ny aktivitetsdag.



Oppmøte i hallen kl. 0930

AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
10.00 – 10.30	Rulleski Styrke	Ute Hallen	Vigdis Nina
10.40 – 11.10	Step (15 plasser) Intervall	Hallen Ute	Nina Else Marie
11.20 – 11.50	Aerobic	Hallen	Anne-Grete
12.00 – 12.30	PAUSE (ta med egen mat/drikke) Vi serverer smoothie og frukt		
12.30 – 13.00	Step (15 plasser) Stavgang	Hallen Ute	Nina Kari
13.10 – 14.00	Yoga (ta med matte og pledd)	Hallen	Hege

Sørg selv for oppvarming til de ulike timene 😊

Påmelding via spond: <https://group.spond.com/USSVG> eller sms: 472 69 239