



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG LØRDAG 01.11.25



Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til ny aktivitetsdag.

Man trenger ikke være medlem i VIL.



Oppmøte i hallen kl. 0945

AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
10.00 – 10.40	Intervall Gåtur	Ute Ute	Else-Marie Kari
10.50 – 11.20	Spinning (16 plasser) Tabata	Atletix Hallen	Lisa Nina Fløystad
11.30 – 12.00	Step (15 plasser) Mobilitet	Atletix Hallen	Nina Flaten Nina Fløystad
12.10 – 12.40	Step (15 plasser) Mobilitet	Atletix Hallen	Nina Flaten Lisa
12.40 – 13.10	PAUSE (ta med egen mat/drikke) Vi serverer smoothie og frukt		
13.10 – 14.00	Aerobic (corebar+zumba) Mobilitet	Hallen	Anne-Grete

Sørg selv for oppvarming til de ulike timene ☺

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

