



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG LØRDAG 02.11.24

Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til ny aktivitetsdag.



Oppmøte i hallen kl. 0930

AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
10.00 – 10.30	Spinning Styrke	Atletix (16 plasser) Hallen	Vigdis Nina
10.40 – 11.10	Step (15 plasser) Intervall	Hallen Ute	Nina Marthe
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

Det inviteres også til Damenes aften på Fjellheim samme kveld

Egen invitasjon kommer, dette er for alle damer uavhengig aktivitetsdagen

Her blir det mye gøy, med bl.a. mannekengoppvisning fra Myra Manufaktur

Ta med deg flere – og kom til en hyggelig aften!