

TRENINGER I GJEMNESHALLEN OG OSMARKA FOR MEDLEMMER I TORVIKBUKT IL I PERIODEN 15.10.12 – 30.04.13

MANDAGER

Kl.1800 – kl.1900 skileik på Osmarka (Vinterperioden)

TIRSDAGER

Kl. 1900 - kl. 2200: Klatring i Gj.hallen for de med brattkort.(ikke instr.tilstede), frem til 30.04.13.

Onsdager:

Kl. 1800 - kl. 2030: Klatring i Gj.hallen for barn/voksne (Instruktør tilstede)

Kl. 1800 - kl. 1900: Skøytetrening på Osmarka fra 6 år og oppover (vinterperioden)

TORSDAGER

klokka 1800 - kl.1900: Allidrett opp til 6 år

Klokka 1800 - kl.1900: Friidrett 6 år – 10 år

Klokka 1900 - kl. 2000: Friidrett 10 år og oppover

Klokka 2000 - kl. 2100: Styrke og utholdenhetstrening for voksne og ungdommar.

Ansvarleg for desse treningane er Carl Gunnar Orset og Siri Ask Fredriksen

Det er og badminton i hallen frå 20:00 og utover, dette er eigen organisert.

Søndager:Kl.1800 - kl.2100: Klatring (Instruktør ikke tilstede.)**NB!**

For klatring gjelder følgende: Ingen under 14 år får klatre dersom de ikke er i følge med voksen!

Mvh styret i Torvikbukta IL.