



# Styrketrening

HIL Ski- og Skiskyttergruppa vil arrangere styrketrening ukentlig utover høsten. Vi vil prøve å tilpasse disse treningene slik at de passer alle aldersgrupper (gamle og unge).

**Tid: søndag kl 18:30 - 19:30**

**Sted: Gymsal Grøt Skole**

Første trening vil være søndag 29/8

NB! Det er ikke tillatt å bruke innesko med svart såle i gymsalen.

Hilsen  
Ski- og Skiskyttergruppa

---

Våre hovedsamarbeidspartnere:

