# Aktivitetsplan for Hodr idrettslag høstsemesteret 2018

Datoene gjelder første oppstart i august. Siste treningskveld før sommerferien, avtales for hver enkelt gruppe.

### Spinning

* Sted: Sporveisgt 10
* Dato: Onsdag 22. august
* Tidspunkt:
* 1. parti kl 16.30
* 2. parti kl 17.30

Instruktør: Tone-Helen Bjørk

Obs: Det vil bli sendt ut en påmelding til spinning til alle medlemmene i Hodr løpet av juni. Det er da viktig å være raskt ute med å melde seg på.

Spinningoppmann: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

e-post: k.brevik@online.no

### Trim

* Dato: Mandag 20. august
* Sted: Huseby fysioterapi – Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: kl 17.00--18.30

Instruktører: Henriette Killingrød Lundquist og Anne Inger Mørtvedt

Trimoppmann: Unni Fauskrud

tlf. **22 14 87 74**

mobil: **92 04 35 07**

e-post: [unni.fauskrud@gmail.com](mailto:unni.fauskrud@gmail.com)

### Ski- og løpetrening

* Sted: Oppmøte utenfor hovedinngangen til Statped, Gamle Hovsetervei 3, hvis ikke det er gitt beskjed om noe annet.
* Dato: 14. august
* Tidspunkt: Kl 16.30—18.15 på tirsdager.

Instruktør: Olav Slaattelid

Oppmann: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70

e-post: [olavslaa@online.no](mailto:olavslaa@online.no)

### Barnegruppe

* Egen info blir sendt ut fra oppmannen.

Oppmann for barnegruppa: Maria Morbech

mobil: **95 83 26 12**

e-post: [maria@lamasti.net](mailto:maria@lamasti.net)

### Aktivitetshelg ved Hurdal syn- og mestringssenter

24.—26. august arrangerer Hodr idrettslag aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter. Egen invitasjon er gått ut til medlemmer og ledsagere. Invitasjonen er også lagt ut på vår nye hjemmeside: [www.hodr.no](http://www.hodr.no)

Påmeldingsfrist er 10. juni.

### Fjellturer

I uke 31 arrangerer Hodr idrettslag to fjellturer. En hytte-til-hyttetur og en bofast hyttetur. Egen invitasjon er gått ut. Denne er også lagt ut på hjemmesida: [www.hodr.no](http://www.hodr.no)

Fjellturoppmann: Jørund Gåsemyr

Tlf.: 22 69 84 69

Mobil: 48 17 03 72

**e-post:**  [gaasemyr@math.uio.no](mailto:gaasemyr@math.uio.no)

### Høsttur

I løpet av høsten vil Hodr arrangere en dagstur. Det vil bli lagt opp til to alternative løyper med ulik lengde og vanskelighetsgrad. Datoen for turene er ikke bestemt ennå. Egen informasjo kommer.

### Medlemsmøte

I løpet av høsten vil det bli arrangert et medlemsmøte. Tema og tidspunkt for medlemsmøtet er ennå ikke bestemt. Selv om vi kaller det et medlemsmøte, pleier disse møtene å være åpne også for ledsagerne våre. Vi tar gjerne imot forslag til temaer og- eller foredragsholdere som kan være relevante for møtet.

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

leder