Aktivitetsplan for Hodr idrettslag for synshemmede Vårsemesteret 2020

Hjemmeside: www.hodr.no

### Spinning

Sted: Sporveisgt 10

Trening på onsdager

Tidspunkt:

1. parti kl 15:30

2. parti kl 16:30

Instruktør: Tone-Helen Bjørk

Spinningansvarlig: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

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

### Trim

Sted: Huseby fysioterapi – Luftfartsveien 18

Trening på mandager

Tidspunkt:

Kl 17.00--18.30

Instruktører: Henriette Killingrød Lundquist og Anne Inger Mørtvedt

Trimansvarlig: Unni Fauskrud

mobil: 92 04 35 07

e-post: unni.fauskrud@gmail.com

### Ski- og løpetrening

Oppmøte: Gamle Hovsetervei 3, Statped, (hvis ikke annet er avtalt)

Trening på tirsdager

Tidspunkt:

Kl 16.30—18.15

Instruktør: Olav Slaattelid

Ski/løpeansvarlig: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70

e-post: olavslaa@online.no

### Barnegruppe

Egen info om tid og sted for klatring og samlinger blir lagt ut på Facebook (lukket gruppe)

Ansvarlig for barnegruppa:

**Maria Morbech**

mobil: 95 83 26 12

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

### Pilates/styrke

Trening på onsdager

Sted: Oslo fylkeslags lokaler i Sporveisgt 10 (egen inngang)

Tidspunkt:

17:00-18:45

Instruktør: Randi Elisabeth Mathisen

Ansvarlig for pilates/styrke: Randi Elisabeth Mathisen

mobil: 99 60 49 49

e-post: [randi.mathisen2@mail.com](mailto:randi.mathisen2@mail.com)

### Skihelg

Hodr idrettslag arrangerer skihelg ved Hurdal syn- og mestringssenter 14.—16. Februar 2020.

Ansvarlig: Olav Slaattelid -

mobil: 92 26 46 70

e-post: olavslaa@online.no

Invitasjon er sendt ut til medlemmer og ledsagere.

### Årsmøte/2020

Årsmøtet/2020 vil bli avviklet onsdag 18. mars kl 18.30. Sted for årsmøtet er ennå ikke avklart.

Egen innkalling vil bli sendt ut til medlemmene sammen med årsmøtepapirer i god tid før årsmøtet.

### Fjellturer

Det vil bli arrangert to fjellturer første uka i august. Sted for fjellturene er ennå ikke bestemt. Det vil bli sendt ut egen informasjon.

Fjellturansvarlig: Jørund Gåsemyr

mobil: 48 17 03 72

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

### Sommeraktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter

Det vil bli arrangert sommeraktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter 28.—30. august.

Egen invitasjon vil bli sendt ut til medlemmer og ledsagere.

Ansvarlig: Leif Halbo

mobil: 98 68 94 55

e-post: [leif.halbo@gmail.com](mailto:leif.halbo@gmail.com)

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

leder