# Aktivitetsplan for Hodr idrettslag høstsemesteret 2016

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

### Spinning

* Sted: Sporveisgt 10
* Dato: Onsdag 17. august 2016
* Tidspunkt:
* 1. parti kl 16.30
* 2. parti kl 17.30

Instruktør: Ikke helt klart i skrivende stund

Spinningoppmann: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

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

### Trim

* Dato: Mandag 15. 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 på Huseby, Gamle Hovsetervei 3, hvis ikke det er gitt beskjed om noe annet.
* Dato: Ikke helt klarlagt i skrivende stund. Ta kontakt med oppmann for ski- og løpegruppa.
* Tidspunkt: Kl 16.30—18.15 på tirsdager.

Instruktør: Olav Slaattelid

Oppmann: Olav Slaattelid

tlf.: 22 18 12 41 mobil: 92 26 46 70

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

### Barnegruppe

* Egen info blir sendt ut om tid og

Sted.

Instruktør: Hanna Sargenius

Oppmann for barnegruppa: Truls Nomerstad Barikmo

mobil: 47 87 66 13

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

### Svømming

Svømming utgår denne sesongen pga ombygging på Huseby, Statped sørøst, avd syn.

### Aktivitetshelg ved Hurdal syn- og mestringssenter

19.—21. august arrangere Hodr idrettslag aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter. Egen invitasjon er gått ut til medlemmer og ledsagere. Påmeldingsfrist er 10. juni.

### Fjellturer

I uke 31 arrangerer Hodr idrettslag to fjellturer. En hytte-til-hyttetur i Skarvheimen og en bofast hyttetur på Fagerhøy i Hallingdal. Begge turene er fulltegnet.

Fjellturoppmann: **Maria Morbech**

**Mobil: 95 83 26 12**

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

### Lørdagstur i marka

I løpet av høsten blir det en lørdagstur i marka. Tid og sted er ennå ikke bestemt.

### Medlemsmøte

I løpet av høsten vil det bli arrangert et medlemsmøte. Tema og tidspunkt for medlemsmøtet er ennå ikke bestemt. Det kommer egen invitasjon både til lørdagstur i marka og til medlemsmøte.

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

sekretær