# Aktivitetsplan for Hodr idrettslag høstsemesteret 2017

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

### Spinning

* Sted: Sporveisgt 10
* Dato: Onsdag 16. august
* Tidspunkt:
* 1. parti kl 16.30
* 2. parti kl 17.30

Instruktør: Tone-Helen Bjørk

Spinningoppmann: Nina Tveter

mobil: **92 25 72 71**

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

### Trim

* Dato: Mandag 14. 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 Statped, 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 fra oppmannen.

Oppmann for barnegruppa: Maria Morbech

mobil: **95 83 26 12**

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

### Svømming

Det er noe uklart om Hodr får benytte svømmebassemget i Gamle Hovsetervei 3. Vi kommer tilbake med mer info.

### Aktivitetshelg ved Hurdal syn- og mestringssenter

25.—27. august arrangerer Hodr idrettslag aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter. Egen invitasjon er gått ut til medlemmer og ledsagere. Påmeldingsfrist er 09. juni.

### Fjellturer

I uke 31 arrangerer Hodr idrettslag to fjellturer. En hytte-til-hyttetur og en bofast hyttetur. Vi tar gjerne imot flere ledsagere.

Fjellturoppmann: **Maria Morbech**

**Mobil: 95 83 26 12**

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

### Høsttur

16. – 17. September arrangerer Hodr idrettslag høsttur til Kikut. Egen invitasjon kommer.

### 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 medlemsmøtet.

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Elisabeth Wickstrøm

sekretær