



Program sportshelg lørdag 3. og søndag 4. mai 2014

Alle marnardøler inviteres – hele familien

Tid	Lørdag	Søndag
10:00	<ul style="list-style-type: none"> * Håndballtrening for (8 – 13 å) - Tom Eirik Skarpsno * Orienteringsløp for hele familien 	
11:00	<ul style="list-style-type: none"> * Håndballtrening fra 14 år med Tom Eirik Skarpsno * Orienteringsløype for hele familien forts. 	<ul style="list-style-type: none"> * Kondistrening med Trine Grimestad, (11:00-12:00) * Fotball for alle aldersgrupper, (11:00- 13:00)
12:00	<ul style="list-style-type: none"> * Lunch - varm sunn mat 	Ferdighetsprøve, taktikktrening, barnefotball, trenertips. Mats Heldal og Per Terje og Tor Johan.
13:00	<ul style="list-style-type: none"> * Håndball-show blandet lag * Rulleski aktiviteter, (ta med skisko, hjelm og staver) * Sykkelritt for de yngste, (ta med sykkel). 	<ul style="list-style-type: none"> * Friidrettstrening med Tore Glesne * Løpsteknikk med Jon Fjell
14:00	<ul style="list-style-type: none"> * Sykkelritt for "ungdom", (ta med sykkel). * Laserskyting på skytebanen i hallen * Orienteringsløype for hele familien – forts. 	<ul style="list-style-type: none"> * Crossfit med Line og Kari, kl 13:00 - 14:00 * Laserskyting på skytebanen i hallen * Presentasjon av innebandy, Andre Kopperud
15:00	<ul style="list-style-type: none"> * Brødmat og frukt, kl 15:30 	<ul style="list-style-type: none"> * Varm og sunn mat
16:00	<ul style="list-style-type: none"> * Discotek og kiosksalg 	<ul style="list-style-type: none"> * Foredrag med Frode Kyvåg kl 16:00 * Basistrening utendørs(fra 4.- klasse) Stig Mortensen * Barnetrim 1.-3. klasse med Elin Osen
17:00	<ul style="list-style-type: none"> * Slutt for dagen kl 18:00 	<ul style="list-style-type: none"> * Knøttetrim med foreldre



www.konsmohus.no



NB. Foreldre og foresatte har ansvar for tilsyn av egne barn under arrangementet.



MIL SPORTSHELG 3. OG 4. MAI

Lørdag kl 10:00 – 18:00

Søndag kl 11:00 – 18:00

Lørdag 3. og søndag 4. mai inviterer Marnardal Idrettslag (MIL) alle marnardøler til aktivitetsdager ved Øyslebø oppvekstsenter.

MIL stiller med sine beste instruktører som presenterer alle sine aktiviteter. Arrangementet er gratis. Det blir aktiviteter for hele familien. Alle kan delta. Ta på treningstøy og møt opp.

MIL servere gratis sunn mat. Kiosken er også åpen.

Vi toppe søndagen med inspirerende foredrag av Frode Kyvåg; NorwayCup general og tidligere landslagstrener i kvinnehåndball.

Se programmet på neste side.

Hold deg oppdatert på www.marnardalil.no