

PULS 1 OG 2

NOEN ENDRINGER:

18. SEPTEMBER: TANGEN I VIKERSUND.

Oppmøte på Nærsenteret (kort samkjøring derfra).

25. SEPTEMBER: SKREDSVIGMOEN I GEITHUS

Oppmøte på Katfoss industriområde.

2. OKTOBER: FURUMO

9. OKTOBER: SKOGTUR I ÅMOT

Oppmøte ved Modumhallen (kort samkjøring derfra).

HØSTENS TEMA ETTER TRENING (mandag fra 10.30-11.00):

21. august: Frokost og måltidsrytme

4. september: Bra mat, nyttige verktøy

16. oktober: Treningslære

13. november: Søvn

27. november: Alkohol (og tobakk)

18. desember blir det juleavslutning.

