

## ORIENTERINGSGRUPPA



- STYRKETRENING PÅ **BYGDAHUSET**
- **TYS DAG KL. 19:30-20:30 (21:00)**
- **FOR 5. KL. OG OPPOVER. VAKSNE OG !**
- INNHOLD: Kort oppvarming  
(du kan òg møta kl. 19:00 til ein  
30 min jogge- eller rask gåtur ute i lag),  
ei orienteringsoppgåve,  
sirkelstyrketrening og litt  
ballspel for gøy til slutt.



**VELKOMMEN!**

Arr.: Vikebygd idrettslag v/orienteringsgruppa