



## November/ Desember

<b>Man 28 nov</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Tors 1 des</b> kl 0630-0730	Borgbakken.	Trapp og spenst	Anita
<b>Tirs 6 des</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita
<b>Fred 9 des</b> kl 0630-0730	Radisson/ Laaven.	Kortintervall	Anita
<b>Man 12 des</b> kl 1730-1845	Trysil Knut Arena	Ski klassisk/ teknikk	Anita
<b>Tors 15 des</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Tirs 20 des</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8.	Tabata styrke	Anita
<b>Ons 21 des</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8.	Tabata styrke	Anita

## Januar

<b>Tirs 3 jan</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita
<b>Fre 6 jan</b> kl 0630-0730	Borgbakken.	Trapp og spenst	Anita
<b>Man 9 jan</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Tors 12 jan</b> kl 0630-0730	Radisson/ Laaven/ ute	Kortintervall	Anita
<b>Tirs 17 jan</b> kl 1730-1845	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl.	Anita
<b>Fre 20 jan</b> kl 0630-0730.	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Man 23 jan</b> kl 1730-1845.	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita
<b>Tors 26 jan</b> kl 0630-0730.	Borgbakken.	Trapp og spenst	Anita
<b>Tirs 31 jan</b> kl 1730-1845	Radisson/ Laaven/ ute	Kardio styrke	Anita

## Februar

<b>Fre 3 feb</b> kl 0630-0730.	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Man 6 feb</b> kl 1730-1845	Borgbakken.	Trapp og styrke	Anita
<b>Tors 9 feb</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Tirs 14 febk</b> 1730-1845	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl	Anita
<b>Fre 17 feb</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita
<b>Man 20 feb</b> kl 1730-1845	Borgbakken.	Trapp og spenst	Anita
<b>Tirs 28 feb</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita

## Mars

<b>Tors 2 mars</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8	Tabata styrke	Anita
<b>Man 6 mars</b> kl 1730-1845	Trysil Knut Arena	Ski sk/ kl	Anita
<b>Tirs 7 mars</b> kl 0630-0730	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita
<b>Tirs 14 mars</b> kl 1730-1845	Gullarvegen 8	Sirkel styrke	Anita

**Full pakke kr 2 000 , 15 x kr 1550, 10 x kr 1200 eller 5 x kr 600**

For mer informasjon ta kontakt på tlf eller mail

Påmelding på mail til: [kontakt@anitamoen.no](mailto:kontakt@anitamoen.no)

Tlf 41 80 79 60

[www.anitamoen.no](http://www.anitamoen.no) Følg oss på facebook anita moens skiskole

