

# BRØTTUM IL TRIMGRUPPA

## TRENINGER VÅR 2012

Vil du komme i form etter juleferien eller holde på høstformen?  
Uansett – her er det muligheter!!

### SESONGSTART!!

#### DAMETRIM

Mandag	Aerobic	kl. 19.30 – 21.00
	Sted:	skolens gymsal
	Instruktør:	Christine Momrak Mæhlum/ Ingunn Rønningen Kleven
	Oppstart:	2 januar
Onsdag	Step	kl. 18.30 – 20.00
	Sted:	Tømmermyra
	Instruktør:	Ulrica Jonson
	Oppstart:	4 januar
Fredag	Zumba	Kl 18:00 – 19:00
	Sted:	skolens gymsal
	Instruktør:	Aina Jansen
	Oppstart:	6 januar

Kontaktpersoner: Anne Bergseng Bjugstad (41 66 16 96) eller Liv Bjugstad (95 98 16 91)

#### DAMESVØMMING

Mandag	Sted:	Skolens svømmehall
	Tid:	kl. 18.30 – 20.00
	Kontakt:	Thorild Holmestad, tlf: 9506 9020
	Oppstart:	mandag 9 januar

#### HERRETRIM

Torsdag	Sted:	Skolens gymsal
	Tid:	kl. 20.00 – 21.00
	Kontakt:	Erik Bergseng, 95 13 66 43
	Oppstart:	se Brottum.no

Vi håper tilbudet kan friste – det er bare å møte opp! I tillegg til treningseffekten kan vi også tilby et godt sosialt og uhøytidelig miljø!!