

NERO-INFO - August 2017

Håper alle har hatt en fin sommer, og er klar for å gå i gang med treningen med NERO HIL igjen. Her kommer treningstider med oppstart av de forskjellige aktivitetene våre.

Svømming

Kjenn folkebad, mandager	kl. 16.00 – 18.00	Oppstart 21.8
Sandbekkhallen, tirsdager	kl. 20.00 – 22.00	Oppstart 22.8
Fjellhamar skole, torsdager	kl. 16.30 – 18.30	Oppstart 31.8

Kontakt: Kari Stadheim tlf. 90 80 46 90



Trim

Måsan Aktivitetssenter Lillestrøm, onsdager	kl. 16.30 – 17.30	Oppstart 30.8
--	-------------------	---------------

Kontakt: Mette Tranum tlf. 93 20 47 98



Kurs

Medisinsk Yoga, Måsan Akt.senter Lillestrøm, onsdager	kl. 17.30 – 18.30	Oppstart 11.10
Medisinsk Qigong, Solbakken Skjetten, onsdager	kl. 17.45 – 18.45	Oppstart 20.9

All-idrett for barn

Fjellsrud skole, tirsdager	kl. 18.30 – 20.30	Oppstart 29.8
Fjellsrud skole, onsdager	kl. 17.30 – 18.30	Oppstart 30.8

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

Svømmeopplæring for barn (over 30 grader i vannet)

Rolvsrudhjemmet, tirsdager	kl. 16.30 – 17.15	Oppstart 29.8
Rolvsrudhjemmet, tirsdager	kl. 17.15 – 18.00	Oppstart 29.8

Mona deler inn gruppene i samarbeid med foreldre.

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

Boccia – passer for alle – store og små

Stav skole, tirsdager	kl. 19.00 – 20.45	Oppstart 22.8
-----------------------	-------------------	---------------

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

Aktiv på dagtid

Slorahallen, saltrening, tirsdager	kl. 11.00 – 12.00	Oppstart 22.8
Måsan Akt.senter, saltrening, onsd.	kl. 16.30 – 17.30	Oppstart 30,8
Vigernes skole, svømming, torsdager	kl. 14.00 – 16.00	Oppstart 7.9

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

Høstens kurs

Kurset i *Medisinsk Qigong* holdes på onsdager kl. 17.45 – 18.45 og går over 10 uker. Kurset starter opp 20. september.

Adressen er: Solbakken Arbeids- og Aktivitetssenter, Landskronaveien 517 på Skjetten. Interesserte kan ta kontakt med: (Her gjelder prinsippet første mann til mølla

Mette Tranum tlf. 932 04 798 E-post mette.tranum@getmail.no
 Gry Berg tlf. 67904581 / 920 39 262 E-post gry.berg@broadpark.no
 Jorunn A. Hynes tlf. 63872848 / 930 45 677 E-post jorunn.hynes@online.no

Kurset i *Medisinsk Yoga* holdes på onsdager kl. 17.30 – 18.30, og går over 10 uker. Kurset starter opp 11. oktober.

Adressen er Måsan Aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38 på Lillestrøm

Interesserte kan ta kontakt med: (Her gjelder prinsippet første mann til mølla....)

Mette Tranum tlf. 932 04 798 E-post mette.tranum@getmail.no
 Gry Berg tlf. 67904581 / 920 39 262 E-post gry.berg@broadpark.no
 Jorunn A. Hynes tlf. 63872848 / 930 45 677 E-post jorunn.hynes@online.no

For begge kurs er egenandelen satt til kr. 500, som må betales inn på vår driftskonto **1286.25.03668** før kurset starter.

Pre-o-karusellen

Sommeren er på hell og aktivitetene starter opp igjen på alle områder, så også i Pre-O gruppa. Med tanke på Karusellen så gjenstår følgende aktiviteter:

16. august Gullhaug-Tømte
 30. august Eidsvoll
 13. september Ekeberg



Herved utfordrer jeg alle til å prøve seg, og for å ha sagt det; det verste som kan skje er at du svarer feil på en post eller tre. Det er ingen tidtaking eller resultatservice, og jeg gir gjerne instruksjon for å kunne starte.

Ta gjerne kontakt for informasjon, transport eller annet med meg på telefon 917 66 411 eller odd@wiik.no

Odd Wiik – Gruppeleder i Pre-O-gruppa



Medlemsmøte i september

Sesongens første medlemsmøte blir *torsdag 28. september kl. 19* i Statsråd Ihlens vei 113. Programmet er ikke fastlagt ennå, men hyggelig blir det i alle fall. Sett av kvelden til møte med NERO HIL-venner.

Styret

