



## Torsdagstreningen

### Treningstider høst 2021:

Vi trener i gymsalen på Rosendal skole i Mjøndalen torsdager fra kl. 18.00 til 19.00. Viktig at man møter kun hvis man er helt frisk.

### Det blir ikke trening følgende dager:

- Torsdag 7. oktober - Høstferie
- Torsdag 14. oktober
- Torsdag 2. desember

Siste trening før jul blir torsdag 9. desember

Husk å ta med drikkeflaske og innesko

Sjekk hjemmesiden vår [www.gripdagen.org](http://www.gripdagen.org)

Vel møtt

Med vennlig hilsen

Ole Christian