



## Parakveld med utprøving av truger 27. januar 2020

# Bli med på trugetrening!

Lillehammer Idrettsforening i samarbeid med Lillehammer kommune og Innlandet Idrettskrets inviterer til en uhøytidelig og inspirerende utprøving av truger. Du vil få gode tips og veiledning, samt informasjon om trugegruppa sine treninger. Kanskje dette er noe for deg?

### Hvem kan være med?

kvelden er rettet mot deg som har en utviklingshemming og som liker å være ute. Terskelen for å delta på trugetrening er lav. Kan du gå kan du trene truger.

### Utstyr

Lillehammer Idrettsforening har utstyret som skal til. Det eneste du må ta med er deg selv. Har du behov for personlig assistanse må du ha med det.



**Sted:** Stapesletta ved klubbhuset til LIF/friidrettsbanen

**Dato:** 27. januar / **Tid:** 18:00 – 20:00

**Kvelden er gratis**

**Påmelding og spørsmål?** [hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no](mailto:hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no)

**Påmelding innen 24. januar**