



Dagssamling lørdag 10.oktober 2020

Skagerak Arena, lokaler på Toppidrett;

Kl. 13.30 – 14.15; Hvordan styrke selvtilliten med mental trening?
Hindrer nervøsitet og frykt deg fra å hente ut ditt beste på trening og i konkurranser?
Skulle du ønske at du hadde enda bedre Selvtillit, slik at du taklet motgang og stress bedre?
v/ Mariann Deila



Kl. 14.30 - 15.30; Basisøkt, ei god økt for hele kroppen.
v/Mariann Deila

Kl. 15.45 – 16.15; Vi serverer pizza

Fritidsparken

Kl. 17.00; Foredrag med Gjert Ingebrigtsen

