



**HAR DU LYST TIL Å
PRØVE LANGRENN?**

**ALLE OVER 6 ÅR ER VELKOMMEN PÅ TRENING
MANDAGER KL 18 PÅ SKULLERUD.**



BLIR DU MED I RUSTAD FÅR DU:



- Bli kjent med nye venner
- Allsidig og morsom trening
- Lære å bli flinkere på ski
- Bruke naturen i Østmarka
- Bli med på turer og skirenn

Vi trener på Skullerud Idrettsanlegg fra august til april.
Utetreningene starter normalt kl 18.00.

**FASTE TRENINGSDAGER OG
RIMELIG TRENINGSAVGIFT**



Lurer du på noe?
Kontakt vår leder Barbro T. Dahlen
Tlf: 41 69 20 50
langrenn@rustad-idrettslag.no



Se også nettsiden www.rustad-idrettslag.no for mer informasjon