

# Program Hidden Skills

24. okt - 26. okt



NORGES  
SKIFORBUND

HORDALAND  
SKIKRETS

## Fredag 24. oktober

17.00 - Oppmøte [Stampa](#)  
17.30 - 21.00 Railing stampa

## Lørdag 25. oktober

10.00 - 11.30 Koordinasjon og stryke  
11.30 - 12.00 Lunsj/pause  
12.00 - 15.00 Trampoline  
18.00 - 21.00 Skifilm/stampa

## Søndag 26. oktober

10.00 - 12.00 Skadeforebyggende trening  
12.00 - 13.00 pause  
13.00 - 15.00 Yoga  
15.00 - 16.00 Avslutning

