Husker du det flotte skiføret vi hadde i vinter?
Vi tilbyr skitrening til barn i nærmiljøet

Vil du bli med?

Vi ønsker deg som **1. klassing** velkommen på skitrening i Årvoll IL.
Foreløpig holder vi til inne, men når snøen legger seg, spenner vi på oss skiene.

Treningstid er tirsdag kl. 16:30-17:30. Vi starter tirsdag 10. september og holder det gående inne frem til jul om ikke snøen kommer tidlig i år.
Inne: **Gamle gymsal på Tonsenhagen skole** tirsdager 16:30-17:30.
Ute: Dag og tid blir kommunisert via nettsiden/FB. I fjor var vi på Sletta/Isdammen.

På innetreningene legges det vekt på lek og allsidig trening som spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse. Ute er det skilek og utvikling av skiferdigheter som er hovedaktivitetene. Det er også mulig å delta i karusellrenn + vårt eget timesrenn og klubbrenn i løpet av vinteren for de som liker medalje og skirennfølelsen.

Skigruppa er basert på at foreldrene deltar både som trenere og støttespillere. Vi trenger deres engasjement for å få dette til å gå rundt.
Ved oppstart og utover høsten ledes 2013 barnas treninger av to av våre eldste ski-jenter sammen med en veileder. Det vil bli satt opp trenerkurs for foreldre i høst/vinter.

Skigruppa er en del av Årvoll Idrettslag. For å kunne delta i skigruppas aktiviteter må man være medlem i Årvoll IL og ha betalt medlemskontingent til klubben. Det koster 450 kroner i året. Det må også betales en treningsavgift til skigruppa på 700 kroner for sesongen 2019/2020. For innmelding i idrettslaget og påmelding til skigruppa, gå inn på www.aarvoll.no. I menyen til venstre er det et valg som heter «Bli medlem».
NB: Det er selvsagt lov å prøve seg et par ganger før man melder seg inn ☺
Er det noe du lurer på så send en e-post til aarvoll.langrenn@gmail.com

Velkommen til oss i skigruppa!