

Skitrening

Hei - lyst til å leke og trene på ski?

Vi i Lillomarka Skiklubb er mange, men vi ønsker å bli enda flere!
Alle som er født i 2007-2012 er hjertelig velkommen til å komme for
å prøve om dette faller i smak.

Vi starter opp med trening tirsdag 9. oktober kl. 1800.

Oppmøte i Lillomarka Arena utenfor klubbhuset.

I den forbindelse vil vi også ha informasjon for alle foreldre i klubbhuset.

For dere som ikke har anledning å komme riktig ennå, men som kan tenke seg å begynne litt senere, er det bare å droppe inn når det passer. Sørg da for at trener/oppmann registrerer ditt barn ved ankomst.

Program for sesongen 2018/2019

- **Trening på tirsdager kl. 1800 fra klubbhuset i Lillomarka Arena.**
- **Trening hver tirsdag og torsdag kl. 1800 (samme sted) når snøen har kommet.**
- **Aldersinndelingen er 6-8 år, 9-10 år og 11-12 år**
- **Det vil være tilstede 2 trenere pr. gruppe.**

På barmarkstreningen må alle ha joggesko og treningstøy tilpasset været. Det vil være ulike aktiviteter knyttet til spenst, styrke og balanse, men alt flettes inn i lek og moro.

Når snøen kommer vil det være mulighet for de foresatte å lære litt skiteknikk, eller friske opp gamle kunster.

Foreldre i den yngste gruppen må følge på treningene.

Hjertelig velkommen!

Kontaktpersoner:

Terje Blindheim 995 50 257
Bjørn-Kristian Bratlie 930 54 478