



**Mjøsski arrangere Sommerskiskole på Veldre sag
Mandag 10. – fredag 14. august 2015 (uke 33).
Alle født fom 2002 tom 2005 er velkommen til å delta.**

Aktiviteter vil pågå fra 0800 – 1630 hver dag
(Havregrøt serveres fra 0730 for de som ønsker det).

Kompetente trenere.

Bindende påmelding starter **23. mars!**

Påmelding: cafo11@handelsbanken.no

Maks 60 barn – "første mann til mølla".

Pris kr 1.500,- 30 % søskenrabatt

Depositum på 500,- ved påmelding for å sikre plass

Kontonummer: 1822.38.19288

Merkes: sommerskiskole og utøvers navn.

Lurer du på noe kan du ringe
Catherine Fournaros: Mobil: 91 88 00 86,

Litt om innhold for uken:

- Alle deltakere får en flott Oneway treningsvest eller jakke, samt drikkeflaske, pannebånd, skistropper med mere.
- Det blir servert havregrynsgrøt til frokost 0730 for de som ønsker, og lunch og frukt og nødvendig drikke gjennom dagen til alle deltakere.
- Det vil være 2 treningsøkter hver dag, hvor gruppen splittes i grupper etter nivå og ønske.
- Mesternes mester konkurranse gjennom uken, med premiering av vinnerne siste dag.
- En halv dag med (ski)skyting på det flotte skiskytteranlegget på Veldre Sag. Alle får anledning til å prøve seg etter en gjennomført sikkerhetsgjennomgang.
- Sykling, rulleski og turer i skogen med grilling.
- Vi skal lære om mat/næring og trening hvor deltakere selv vil få anledning til å lage sunn og god treningsmat den ene dagen.
- Masse moro hele uken med nye og gamle venner.

