



Valnesfjord I.L

Postboks 1
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72
E-post: kontakt@valnesfjordil.no
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no
Org.nr: 975 512 886
Konto.nr: 4509.29.72643



Sosial samling Valnesfjord helsesportsenter 19/10-2019

Hei.

Lørdag 19/10 har skigruppa planlagt en sosial samling på VHSS med mye lek og moro. Vi kombinerer lek og moro for barna med dugnad i området vi bruker på vinteren. For de eldste deltakerne blir det noen gode økter med basistrening og kondisjon.

Skigruppa ønsker å invitere alle fra VIL som ønsker å være med på samlingen. Man trenger ikke å være med aktivt i skigruppa for å bli med på denne samlingen.

Foreløpig Program:

- 09:30 – 11:00 – Uteaktivitet
- 11:00 – 12:00 – Lunsj (kun barna)
- 12:00 – 14:00 – Diverse Uteaktivitet på området rundt VHSS
- 14:00 - 14:30 – Pause med frukt
- 14:30 – 15:30 – Diverse Uteaktivitet på området rundt VHSS
- 15:30 – 16:30 – Middag (Voksne og barn)
- 16:30 – 18:00 – Basseng (Foreldre og barn.) (Dette er lagt opp til å være frilek\uorganisert. Det vil si at foreldrene må være tilstede og ta ansvaret for sine barn.)

Ta med: Joggesko, treningsklær ute/ inne (ved dårlig vær så har vi muligheten for å bruke gymsalen), skiftetøy, skisko og staver, svømmetøy, drikkeflaske, lue, hansker (uteklær etter vær)

VIL dekker alle kostnader / ingen egenandel.

Samtidig med aktivitetene vil det for foreldrene pågå en sosial dugnad for å gjøre skiløypa klar til vinteren.

Dugnad vil pågå fra kl. 09:30 – kl. 15:30. Dugnadsgjengen må ha med seg egen lunsj ut i «felten»

Gi beskjed om vi skal ta hensyn til noen matallergier. Spørsmål rettes til Jørgen Kosmo (45851696 – jorgen.kosmo@valnesfjordil.no)

Påmelding for de som ikke ligger under skigruppa i spond sendes på mail til Jørgen.