



## UPPTAKT BIK SKIDOR



Lördagen 16:e september välkomnas alla barn & ungdomar födda från 2015 till ett dagläger vid BIK IP!

**Upptakt för barn födda 2016 och senare kommer i november!**

Vi samlas vid BIK IP's grusplan/stadion ombytt för barmarksträning. Kortare föräldramöte hålls i samlingslokalen vid påbörjad barmarksträning.

Efter träningen äter vi gemensam lunch. Viktigt att barnen byter till en torr tröja!

Efter lunch är det gemensamt bad för alla träningsgrupper. Stycke-/konditionspass erbjuds till dem som önskar.

Daglägret avslutas i samband med att simhallen stänger kl. 15:00

Vid anmälan ange namn, födelseår och allergier, om föräldrar vill äta samt om föräldrar kan hjälpa till vid matserveringen.

Anmälan senast 2023-09-13 via <https://forms.gle/w8JyRYQc4YPGtz4J9>  
Se hålltider till höger – Medtag stavar!

**Träningsarna drar igång tisdag 26:e september**



**Bytesmarknad &  
klädbeställning  
09:00 - 10:00**

**Barmarksträning  
10:00 – 11:30**

**Lunch  
11:30-12:30**

**Bad på simhallen  
13:00 – 15:00**

**Lunch och bad ingår  
för barn & ungdom.**

**Föräldrar äter för  
40:- och betalar för  
sitt eget bad**

**OBS!!!  
Föräldransvar råder  
under bad!**

**Bondsjöhöjdens IK Skidor  
biskidor.se**

Anmälan senast  
2023-09-13