|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Trene på ski? |  | |  |  | |
| ­Mange glade og gode skiløpere  Salangen IF-ski ønsker at flest mulig skal bli glad i å gå på ski. Vil du bli med å trene sammen med oss denne høsten og vinteren? Vi starter årets treninger inne i idrettshallen onsdag 09.10 kl 18:15 |

# SIF-ski sesongen 2019-2020



## **Oppstartsamling**

Det blir hjemmesamling helga 25-27 oktober. Da skal vi trene inne og ute, leke, spise og ha det sosialt sammen. Følg med på facebooksidene til SIF-SKI for mer detaljert program.



## **Treninger**

Det blir treninger for alle gruppene hver onsdag kl 18:15-19.30 i idrettshallen frem til snøen kommer. Gruppe 2 (fra 10 år) har også trening ute hver mandag kl 18:00-19:15. Gruppe 3 (13-16 år) trener i tillegg ute fredager kl 14:15-15:15. Etter jul vil alle treningene foregå ute. Hvis det er snø blir treningene i lysløypa i Seljeskogen. **Vi starter sesongens innetreninger onsdag 09.10.**

**Kontaktinformasjon:**

Facebook: SIF SKI, Hjemmeside: [www.sifski.no](http://www.sifski.no), Leder SIF-ski: Tor-Ove Talseth