**Velkommen til Idrettsskolen!**

**Vi inviterer barn i 1., 2. og 3.klassetrinn til Ås ILs idrettsskole høsten 2017**

Tilbudet er for barn som vil røre på seg en time sammen med andre barn og dyktige instruktører. Idrettsskolen gir en smak på en rekke idretter, i høst tennis, friidrett, orientering, håndball, karate, basket og turn.

På Idrettsskolen legges det vekt på enkle øvelser og at barna skal ha det moro når de lærer ulike teknikker og bevegelser. Det er ingen krav til erfaring eller utstyr, kun at barna har klær og sko til å løpe og bevege seg med.

Programmet på baksiden er foreløpig, det kan skje endringer Disse vil bli annonsert muntlig på trening og på vår hjemmeside **www.asil.no**.

**Alle treninger er på onsdag kl 16.45-17.45.** Møt opp i god tid.

Vi starter sesongen **UTE** med tennis, se baksiden av arket. Innetreningene er i gymsalen på **Åsgård skole**.   
**Treningsavgift er kr 350,- for høsten 2017.   
Påmelding og betaling på vår nettside www.asil.no /idrettsskolen**

Vi oppfordrer til å melde barnet inn i Ås IL: gå inn på Ås ILs hjemmeside [www.asil.no](http://www.asil.no)  
Spørsmål kan rettes til Ås IL. E-post : [daglig.leder@asil.no](mailto:daglig.leder@asil.no), tlf 90 41 90 06

**English**  
All children in 1st, 2nd and 3rd grade are welcome to participate in Ås IL sports school. The sports school gives a taste of a variety of sports :tennis, athletics, orientation, handball, karate, basketball and gymnastics. The sports school gives place for simple exercises and fun when they learn different techniques and movements. There is no requirement for experience or equipment, but suitable clothes and shoes for runnning around.

The schedule is preliminary. Amendments will be announced by e-mail and on our website www.asil.no.

All training hours are on Wednesday 16.45-17.45. Meet up on time.

The first hour is tennis, on the tennis court south of Ås stadium, in Idrettsvegen. All Indoor trainings will be in the gym at Åsgård school.

Training fee is **NOK 350, -** for the autumn of 2017.

Registration and payment on our website www.asil.no / idrettsskolen

We invite the child to become a member of ÅS IL, Enrollment : Ås IL's website [www.asil.no](http://www.asil.no)

Questions may be directed to Ås IL. E-mail: daglig.leder@asil.no, tel. +45 90 41 90 06

**Program for Ås IL Idrettsskole høsten 2017 (forbehold om endringer)  
  
Alle timer starter kl 16.45 med navneopprop og informasjon og avslutter kl 17.45**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **uke** | **dato** | **idrett** | **sted** |
| 36 | 06.sep | tennis | Tennisbanen, v Ås stadion |
| 37 | 13.sep | tennis | Tennisbanen v Ås stadion |
| 38 | 20.sep | friidrett | Ås stadion |
| 39 | 27.sep | friidrett | Ås stadion |
| 40 | høstferie | ingen |  |
| 41 | 11.okt | orientering | Åsgård ute |
| 42 | 18.okt | orientering | Åsgård ute |
| 43 | 25.okt | karate | Åsgård |
| 44 | 01.nov | karate | Åsgård |
| 45 | 08.nov | håndball | Åsgård |
| 46 | 15.nov | håndball | Åsgård |
| 47 | 22.nov | turn | Åsgård |
| 48 | 29.nov | turn | Åsgård |
| 49 | 06.des | basket | Åsgård |
| 50 | 13.des | basket | Åsgård |