



FREDAGSGJENGEN

Idrettsfritidstilbud med Bønes IL.

Bønes IL. har også dette skoleåret gleden av å tilby et utvidet treningstilbud til barn på Bønes. Vi ønsker å bidra til å skape mer aktivitet og bevegelsesglede hos barna, og hjelpe til med å skape gode rutiner for lekser, måltid og aktivitet i perioden rett etter skoleslutt. Det er også et mål å skape bedre relasjoner mellom spillere i klubbene Bønes IL. og Kråkenes IL.

Vi tilbyr følgende tilbud med oppstart i uke 35. NB! Fredagsgjengen Gruppe F starter opp i uke 34.

"Telenor Xtra Bønes" – vår egen allsidige idrettsfritidsordning

- Tilbud om 1-3 dager per uke (tirsdager, onsdager og torsdager), kl. 13-16.30. Følger skoleruten.
- Målgruppe: barn i 4. – 7. klasse (f. 2004-2007).
- Et helhetlig tilbud med kvalifisert leksehjelp, mat og allsidige aktiviteter med dyktige instruktører.
- Mulighet for å prioritere ekstra trening i håndball eller fotball.
- Ekstratilbud om kveldsaktiviteter og fellesturer.
- Pris per mnd.: kr. 600,- (endagsplass), kr. 1000,- (todagersplass), kr. 1300,- (tredagersplass)
- Deltakerne får full utstyrspakke m/treningsdress, drakt/shorts/strømper og bag.
- Ledere for ordningen er Melchior Husebø og Kristian Schult.

"Telenor Xtra Bønes" – Ballakademi

- Tilbud mandager kl. 13-16.30. Følger skoleruten.
- Målgruppe: barn i 4. – 7. Klasse (f. 2004-2007)
- Et helhetlig tilbud med kvalifisert leksehjelp, mat og ekstra trening i håndball/fotball/basistrening.
- Ekstratilbud om kveldsaktiviteter og fellesturer.
- Pris per mnd: kr. 500,- (kan kombineres med "vanlig" Telenor Xtra)
- Deltakerne får full utstyrspakke m/treningsdress, drakt/shorts/strømper og bag.
- Ledere for ordningen er Melchior Husebø og Kristian Schult.
- Hovedtrenere er Melchior Husebø (håndball) og Henrik Stange Larsen (fotball).

SNU
for mer info om
FREDAGSGJENGEN





"Fredagsgjengen"

- Ekstra treningstilbud om fredagen, i våre primæridretter håndball og fotball.
- Trening ment som et supplement til treninger med eget lag for ekstra ivrige spillerne.
- Treningsopplegg som fokuserer på tekniske øvelser og basisferdigheter i idrettene.
- Deltakerne får et lett måltid med frukt og grønt i forkant av treningen.
- Alle deltakerne får en hettegenser og drakt merket "Fredagsgjengen".
- Pris: kr. 2700,- per år (september-mai). Betaling og bindingstid per halvår.
- Leder for ordningen er Kristian Schult.

Fredagsgjengen er delt i 3 grupper:

Gruppe F (fotball for årskullene 2004-2007):

Fotballtrening i Fjellsdalen ledet av trenerne Ronny Christophersen og Thomas Hille, pluss assistenter. Gruppen vil igjen bli inndelt i mindre grupper etter alder, kjønn og ferdigheter.

Fremmøte kl. 14. Trening kl. 14.15-15.45. Kan flyttes innendørs om banen ikke er spillbar i vinter.

Gruppe H1 (håndball for årskullene 2005-2007):

Håndballtrening i Bøneshallen ledet av trenerne Melchior Husebø og Josefine Lien.

Fremmøte kl. 13.45. Trening kl. 14-15.30

Gruppe H2 (håndball for årskullene 2002-2004):

Håndballtrening i Bøneshallen ledet av trenerne Melchior Husebø og Josefine Lien.

Fremmøte kl. 15.15. Trening kl. 15.30-17.30.

Se mer informasjon om aktivitetene på vår hjemmeside: www.bonesil.no.

Påmelding og spørsmål sendes til aktivitet@bonesil.no. Påmeldingen er endelig bekreftet når betaling foreligger via vår nettløsning. Info om dette sendes ut ved oppstart.