



## Hitta din passion med IKB!

IK Bergaström vision är att vara en välkomnande **mötesplats** där idrotten förenar alla att tillsammans utvecklas efter individuella förutsättningar och mål.

**Glädje och gemenskap** är våra drivkrafter för att idrotta. Vi bedriver all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas. Vi verkar för att **alla som vill** ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar och utvecklas i sitt eget tempo. Vi skapar **delaktighet och engagemang** så att alla ska känna **trygghet**. Tillsammans verkar vi mot fusk, doping, mobbning och trakasserier.

## Kom och träna med oss!

### Träningstider från och med v.39 (Fuxernahallen)

Måndagar	18.00-19.00	Friidrottsträning	7-13 år – låg och mellanstadie
Måndagar	19.00-20.00	Korpen - Gympa	För vuxna och ungdomar från 13 år
Måndagar	20.00-21.00	Cirkelträning	För vuxna och ungdomar från 13 år
Onsdagar	17.30-18.30	Hopp & skutt	5-6år
Torsdagar	17.00-18.00	Tjejsport	Endast kvinnor och tjejer från 13 år
Torsdagar	18.00-20.00	Löpning och styrketräning	Vuxna och ungdomar från 13 år
Torsdagar	19.00-20.00	Korpen - Gympa	För vuxna och ungdomar från 13 år <b>OBS i Tingbergshallen</b>
Söndagar	17.00-18.00	Basket	7-13 år – låg och mellanstadie
Söndagar	18.00-20.00	Basket	Vuxna och ungdomar från 13 år

Välkomna att prova på upp till tre gånger för att sedan bli medlem.

Vi har två typer av medlemskap: Familj: 600kr/år och Enskild: 300 kr/år.

För mer information se hemsidan: [ikb.nu](http://ikb.nu)

Följ oss på sociala medier: Facebook – IK Bergaström. Instagram – [ikbergastrom](https://www.instagram.com/ikbergastrom).

### Vänliga Hälsningar

IK Bergaström