

Hänger du med?

Kraft Skidors träningar utomhus passar alla barn, ungdomar och föräldrar som vill rör på sig utomhus, oavsett ålder och träningsfarenhet. Under höstterminen kör följande träningsgrupper igång:



TERRÄNGLOPP HÖSTEN 2018

Tisdagar kl. 18:30 på följande ställen (el-ljusspår):

11.09 Vargberget
18.09 Högåsen
25.09 Böle
2.10 Nämknäs
9.10 Pörtom
16.10 Rangsby
23.10 Öjskogen
30.10 Vargberget

Anmälan på plats senast kl. 18:10. Gemensam uppvärmning kl. 18:15. Klasser från 6 år och uppåt, olika banlängder enligt ålder.

Pokal åt alla som deltagit minst 3 gånger, större pokal om man deltar 6 ggr eller flera.

INFO & FRÅGOR

Jim Snickars
040 356 2183
jim.snickars@gmail.com

Välkommen!

FAMILJEFYS MED UTEMYS

Familjefys sätter fart på familjen, här bjuds ni på ett kul träningspass där hela kroppen och knoppen engageras på ett enkelt sätt. Lekfulla övningar där alla deltar på sina egna villkor. Fokus är på att ha kul tillsammans, peppa och lära varandra. Träningen får man på köpet. Häng med och förena nytta med nöje för både dig och din förälder – träna tillsammans en hel timme varje vecka.

I vinter när vi har skidspår fortsätter träningen genom Familjefys med skidmys.

Var? Vargberget

När? Varje torsdag 18:00-19:15, start 13.9.2018.

Kostnad: Kraft Skidors medlemsavgift 20€/barn under 12 år och 40 €/barn över 12 år.

JUNIORFYS 1 & JUNIORFYS 2

På Juniorfys 1 & 2 tränar vi tillsammans uthållighet och styrka med egen kroppsvikt som hjälp. Fritt fram för junioren själv att välja vilken juniorgrupp man deltar i. I Juniorfys 1 varierar träning med lek, emedan Juniorfys 2 enbart består av träning.

I vinter när vi har skidspår fortsätter träningen med Juniorfys på skidor

Var? Vargberget

När? Varje torsdag 18:00-19:30, start 13.9.2018.

Kostnad: Kraft Skidors medlemsavgift 20€/barn under 12 år och 40 €/barn över 12 år.

