

Frisk luft + Träning = **TORSDAG**



FAMILJEFYS MED UTEMYS

Familjens bästa träningspass - ett träningspass där du tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen på ett lekfullt sätt stärker hela kroppen. Häng med på denna fina träning ute i naturen, vi lovar att din följeslagare är minst lika trött efter avslutad träning som du är.

Var? Vargberget

När? Varje **torsdag 18:00-19:15, start 23.9.2021.**

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

JUNIORFYS 1 & JUNIORFYS 2

I JUNIORFYS-grupperna (f. 2013 - äldre) tränar vi tillsammans uthållighet, snabbhet, styrka och kroppskontroll. Vi använder oss bl.a. av Vargbergsterrängens motlut och myrmarkens fina gung. Ett träningspass som passar unga aktiva oavsett idrott.

Var? Vargberget

När? Varje **torsdag 18:00-19:30, start 23.9.2021.**

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

TERRÄNGLOPPSSERIEN hösten 2021

Tisdagar vid följande el-ljusspår:

07.09 Pörtom	12.10 Nämpnäs
14.09 Högåsen	19.10 Öjskogsparken
21.09 Träskböle	26.10 Böle
28.09 Rangsby	02.11 Pjelax
05.10 Norrnäs	09.11 Vargberget

Anmälan på plats senast **kl. 18:10**, gemensam uppvärmning **kl. 18:15**. Gemensam start efter uppvärmningen. Klasser från 6 år och uppåt. Olika banlängder enligt ålder. Större pris om man deltar 7 gånger eller fler och mindre pris om man deltar 4 gånger eller fler.

Vi kör igång!

7.9 Terränglopp

23.9 Familjefys

23.9 Juniorfys

INFO & FRÅGOR

Jim Snickars

040 356 2183

jim.snickars@gmail.com