

Välkommen till Kraft Skidor

Kraft Skidor bedriver träningsverksamhet för barn och ungdomar oavsett förutsättningar eller ambitionsnivå. Vi delar in våra träningsgrupper efter ålder och fokuserar på rolig träning, så rolig att man inte alltid märker när man blir trött.

Vi tränar **varje torsdag** från 28 september till mitten av mars på **Vargberget**. Det är få väder som stoppar våra träningar och vi är ute i alla väder. Träningarna inleds på barmark och när snöläget tillåter övergår vi till att träna på skidor.

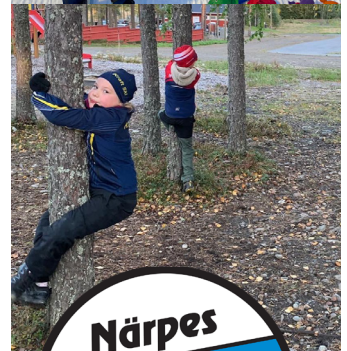
I den yngsta gruppen **Familjefys** (födda 2016 och senare) har vi utvecklat ett sätt där barnen tränar tillsammans med föräldern. Gruppen tränar ofta på små ytor med fokus på lek och utmanande övningar som passar både barn och medföljande förälder. Träningsstid 18:00-19:00.

Våra äldre juniorgrupper **Mellisarna** (födda 2013-2015) och **Klubbettan** (födda 2012 och tidigare) tränar tillsammans uthållighet, snabbhet, styrka och kroppskontroll. Ett träningspass som passar unga aktiva oavsett idrott. Träningsstid 18:00-19:15/30.

Det är ok att provträna två gånger. Efter tredje träningen betalar man full **medlemsavgift, 30€/barn under 12 år och 50€/barn över 12 år**. Uppmärksamma att med medlemsavgiften kan du delta i terränglopp, torsdagsträningar och i klubbskidtävlingar.

Är du intresserad av att träna med oss?

Kom upp till vår hemmarena Vargberget på våra träningskvällar som är **torsdagar kl. 18:00 fr.o.m. 28.9.2023**, så hjälper vi dig/ditt barn till rätt träningsgrupp! Ingen förhandsanmälan behövs.



TERRÄNGLOPPSSERIEN - hösten 2023

Tisdagar vid följande el-ljusspår:

12.9 Pörtom	17.10 Nämpnäs
19.9 Högåsen	24.10 Öjskogsparken
26.9 Träskböle	31.10 Böle
3.10 Rangsbys	7.11 Pjelas
10.10 Norrnäs	14.11 Vargberget

Anmälan på plats senast **kl. 18:10**. Vi värmer upp gemensamt **kl. 18:15**, därefter gemensam start. Klasser från 6 år och uppåt. Olika banlängder enligt ålder. Större pris om man deltar fler än 7 gånger, mindre pris om man deltar fler än 4 gånger.



INFO & FRÅGOR

Ann-Mari Snickars

044 323 8882

annmari.snickars@gmail.com

Linda Gulin

050 372 8124

lindasofie.wester@gmail.com