

# VÄLKOMNA PÅ TRÄNING

## Träning ute - i alla väder!



Kraft Skidor erbjuder träningsverksamhet (september - mars) för barn och unga oavsett erfarenhet eller nivå. Vårt mål är rörelseglädje och lekfullhet. Under träningarna fokuserar vi på att ge barnen en bred fysisk grund via varierande aktiviteter.

I den yngsta gruppen **FAMILJEFYS** (f. 2016 och senare) tränar man tillsammans med föräldern genom lek och utmanande övningar, som passar både barn och vuxna. Träningen är så skoj att man glömmer bort den smygande trötthetskänslan som kommer på. **Träningstid 18:00-19:00**

Våra äldre juniorgrupper **MELLISARNA** (f. 2013-2015) och **KLUBBETTAN** (f. 2012 och tidigare) tränar uthållighet, snabbhet, styrka och kroppskontroll. Ett träningspass som passar unga aktiva oavsett idrott. **Träningstid 18:00-19:15/30**

## ALLMÄN INFO

HT 2024

**Plats:** Vargberget

**Tid:** torsdagar kl. **18:00** med **start 26.9.2024**

**Kostnad:** Medlemsavgift 30€ under 12 år, 50€ för 12 år och äldre. I avgiften ingår terränglopp, torsdagsträning och klubbskidtävling. Man får provträna gratis två gånger.

**Utrustning:** Kläder efter väder och gärna vattenflaska med! Träningarna inleds på barmark och när snöläget tillåter övergår vi till att träna på skidor.

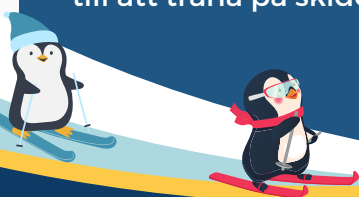
## TERRÄNGLOPP

HT 2024

10.9, Vargberget	15.10, Öjskogsparken
17.9, Högåsen	22.10, Böle
24.9, Träskböle	29.10, Pjelas
1.10, Rangsby	5.11, Pörtom
8.10, Norrnäs	12.11, 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

Linda Gulin - 050 372 8124

Mia Snickars - 044 323 8882

[lindasofie.wester@gmail.com](mailto:lindasofie.wester@gmail.com)

[annmari.snickars@gmail.com](mailto:annmari.snickars@gmail.com)

[www.kraftskidor.fi](http://www.kraftskidor.fi)

[@kraftskidor](#)