



# Inbjudan till Barn- & Ungdomsträning



Träning utomhus i alla väder. Vi kör på med träningarna tills snön kommer och övergår då till att åka skidor för de som vill.

**Vem?** Från 5 år och äldre

**Var?** Tobo Idrottsplats

**När?** Tisdagar kl: 18:30 – 19:30 med start tisdagen den 17 september.

**Hur?** Kom som du är med oömma kläder och bra skor som du kan springa i.

**Träningen:** Vi kommer att träna kondition, rörlighet, koordination, styrka och massa annat. Detta gör vi framförallt genom olika lekar och övningar. Fokus ligger på rörelseglädje!

*Hoppas på många skratt och roliga träningar!*

**Vid frågor ring:**

Björn Johansson 0295-34068

Carina Johansson 0295-34495

