

Inbjudan till Ungdomsträning i Höst/vinter!

Hej alla ungdomar mellan 10 och 16 år!

I höst drar vi i gång träningsgrupp för alla som är födda 2014 eller tidigare (upp till 16 år). Träningen kommer att vara varje torsdag med fokus på fys- och styrketräning. Det spelar ingen roll vilken nivå du är på – alla kan vara med! Vi anpassar övningarna efter din egna förmåga så att det blir utmanande men också roligt och givande.

Träningsupplägg:

- **Två veckor utomhus:** Vi samlas vid Klockaregården för att köra utomhusträning.
- **En vecka inomhus (ver):** Vi samlas i Bredareds idrottshallen där vi kan köra styrkeövningar och andra roliga aktiviteter.

Start: Torsdag 7 november kl. 18.00

Plats: Klockaregården (utomhus) eller Bredareds idrottshallen (inomhus, var tredje vecka)

Kostnad:

- Gratis för dig som redan är medlem och betalar aktivitetsavgift i Bredareds IF.
- För nya deltagare kostar det 150:- för medlemsavgift och 200:- för aktivitetsavgift.

Ingen föranmälan behövs – bara dyk upp och var med! Ta med kläder efter väder när vi tränar utomhus och ett glatt humör.

Vi ser fram emot att träna tillsammans med er i höst!

Välkommen!
Bredareds IF

Kontaktperson Linda Hallberg

