Friskis&Svettis

Träningsskola på Sommarlovet
Lära – Testa – Utvecklas

Att skapa ett bredare grundintresse för träning och rörelse.
Ungdomar 10 – 15 år



Friskis&Svettis vänersborg i samarbete med Vänersborgs kommun och socialstyrelsen erbjuder gratis träningsskola för barn som vill testa olika typer av träning tillsammans med andra i sin ålder. Här får du både ta i, släppa loss och lära dig nytt. Inga förkunskaper krävs, alla är välkomna att vara med!

Träningsskolan är uppdelad på flera tillfällen. Vid de olika träffarna får ungdomarna prova på styrka, kondition, rörlighet på olika sätt och även smaka på Friskis olika träningsformer. På Träningsskolan får barnen lära, testa och utvecklas men framför allt, ha kul!

Vi kommer att träffas under veckorna 26,27,28 och 29, med start 28/6.
Vi har avslutning och diplomutdelning i slutet på vecka 29. Varje grupp träffas ca: 45 -60min/tillfälle. 8-10 deltagare i varje grupp.
www.friskissvettis.se/vanersborg
0521-18911
info@vanersborg.friskissvettis.se

Anmälan görs på https://www.friskissvettis.se/vanersborg

Vänersborgs kommun

För ett aktivt sommarlov med stöd från Vänersborgs kommun och Socialstyrelsen!

www.vanersborg.se/aktivsommar