



GEMENSKAP, GLÄDJE OCH MOTION

Träningsdag Borås GIF i samarbete med Västergötlands SF

Lördagen den 19 juni skall vi ha en härligt, glädjefyllt träningsdag tillsammans. Äntligen kan vi ses igen och skapa bra träning och massor av rörelseglädje.

Anmälan via IdrottenOnline senast 16 juni. Ta med rullskidor+stavar skate, hjälm, vätskebalje, ombyte, kläder och utrustning för löpning. Vi kommer hålla till på rullskidbanan hela rullskidspassen.

Frågor? Kontakta Carin Serrander, 070-6240284, carin@carinsfys.se

Program:

09.30 Samling Borås GIF Arena
09.45 Löpskolning, styrketräning 13-14 år
09.45 Rullskidor skate, teknik-/ Snabbhetsfokus 15-16 år
12.00 Lunch 13-14 år
12.30 Lunch 15-16 år
12.30 -14.00 "The Lunch Challenge". Arenan är öppen för spontana utmaningar och aktiviteter med innebandy, king, padel, minibasket, pingis, fotboll, minitennis m m. Utrustning finns på plats.
14.30 Löpskolning, styrketräning 15-16 år
14.30 Rullskidor skate, teknik-/ Snabbhetsfokus 13-14 år
16.30 Avslut

Varmt välkomna till Borås GIF Arena!

