



LÄNGDSKIDOR

GRUNDTRÄNING,

TEKNIKTRÄNING FÖR

VUXNA NYBÖRJARE

Är du sugen på att åka längdskidor, men känner att tekniken tryter!
Plocka fram skidorna ur garaget eller bodan och anmäl dig redan i dag. Vi kommer att ha roligt samtidigt som jag lär ut en bättre teknik som gör det roligare och lättare att åka.

Längdskidor är bandet den bästa fysiska aktivitet som vi kan göra. Hela vår kropp kommer i rörelse och vi får även en hög förbränning. Vi får även frisk luft och väljer vi att åka på dagen får vi dagsljus vilket vi verkligen ska uppskatta så vi blir pigga och glada.

Två träffar:

Onsdagen den 8/2

Kl 19.00 - 20.00

Lördagen den 11/2

Kl 13,00 - 15,00

Pris: 350 kr/ pers. Eller 200 kr/Gång

Vi träffas vid skidspåret i Vuollerim

Vid kallare än – 13 skjuter vi fram träningen

BOKNING: 070-21 04 135

ANETTE EK L

