



Vi startar  
8 MARS

# Träningsskolan

## för dig mellan 10-12 år

Vid tio tillfällen utmanar vi dig med en mix av träning och hjälper dig att hitta en träningsform som passar just dig. Från 13 år är du sedan redo att träna på egen hand.

**När:** Torsdagar kl 17.45-18.45, start 8 mars  
**Var:** Friskis&Svettis lokal Björnövägen  
**Antal platser:** 30 barn  
**Kostnad:** 500 kr + medlemsavgift 100 kr

*Anmälan och betalning sker i någon av våra receptioner. Först till kvarn...*

<u>Vecka</u>	<u>Datum</u>	<u>Aktivitet</u>
10	8 mars	Hinderbana
11	15 mars	Box
12	22 mars	Jympa
13	29 mars	Juniorfys
14	5 apr	Påsklov! (Välkommen att testa Juniorfys onsdag 4/4 kl 17.15)
15	12 apr	Yoga
16	19 apr	Dans fusion
17	26 apr	Cirkelgym (90 min)
18	3 maj	Cirkelfys
19	10 maj	Uteträning
20	17 maj	Familjefys

*Aktiviteterna är preliminära och kan komma att ändras.*

*Har du frågor kontakta Yvonne Wauge 021-10 12 31, yvonne@vasteras.friskissvettis.se*