

Sommaraktiviteter i Ramsdal 2024

Utförlig information om aktiviteterna finns på www.ramsdal.se



Simskola måndag-fredag v. 26-27

Kl 13 nybörjare, fr 5 år

Kl 14 nybörjare, fr 5 år

Kl 15 märkestagning

Kostnad 150kr/vecka.

Inskrivning 24/6 kl 12.00 eller via fritid@ramsdal.se



Fotbollsskola och Boll&Lek tisd-torsd v. 27-30

Även denna sommar blir det självklart fotbollsskola i Ramsdal vid fotbollsplanen. Ingen föransmälan behövs, bara att dyka upp när man vill vara med.

När: Tisdag-torsdag kl 17.00-18.20

Vi delar upp oss i två grupper; äldre som lägger mer tid på träning & match och yngre som lägger mer tid på boll & lek. Fotbollsskolan leds av ungdomar från området.



Sommarträning i det gröna med Anna Ljungberg v 27, 28, 30

Ett tufft och roligt allroundpass, med olika funktionella övningar med både styrka och kondition för hela kroppen. Alla kan vara med, både nybörjare och vana deltagare och alla kör efter sin egen förmåga.

När: Tisdagar kl 17.00-18.00 och torsdagar kl 17.00-17.50

Lugn träning/seniorträning med Malin eller Maria v 27-30

Ett lugnare allroundpass, med mycket stretchövningar och mindre hopp. Alla kan vara med och kör efter sin egen förmåga.

När: Onsdagar kl 17.00-18.00

Var: På gräsytan bredvid fotbollsplanen

Pris: 30 kr/person o tillfälle, swish



Utegymsträning med Anna Ljungberg v 27, 28, 30 🌸

Ett roligt stationsbaserat träningspass med olika funktionella övningar för hela kroppen. Vi håller till vid utegymmet och använder oss både av redskap och vår egen kroppsvikt på passet.

Alla kan vara med då övningarna kan anpassas efter egen förmåga.

När: Torsdagar kl 18.00-18.45 (efter sommarträningen)

Pris: 30 kr/person o tillfälle, swish

Ekonomiska Föreningen Ramsdal
www.ramsdal.se

