

TRÄNINGSPROGRAM AKTIV START - SKATING

ONSDAG 28 JUNI

14:00: Barmarksträning med fokus på koordination och lekar.

TORSDAG 29 JUNI

9:00: Gympa med friskis och svettis

9.30: Friidrottsträning

12:00: Lunch

13:00: Valfri föreläsning / Vila

14:00: Isträning med fokus på balans, översteg och lekar

17:00: Middag

19:00: Valfri föreläsning

FREDAG 30 JUNI

9:00: Gympa med friskis och svettis

9:30: Thaiboxning

12:00: Lunch

13:00: Valfri föreläsning / Vila

14:00: Inlines med fokus på balans, översteg, rakt fram och lekar

17:00: Middag

LÖRDAG 1 JULI

9:00: Dans med Felicia

9:30: Barmarksträning med fokus på koordination och lekar

10:45: Ombyte

11.15: Is

12.00: Lunch

14.00: Inlines

17:00: Middag

19:00: Kvällsaktivitet

SÖNDAG 2 JULI

9:00: Dans med Felicia

10:00: Lugnet ruschen

ANSVARIGA TRÄNARE

Helen Hadders tel; 0725035550

Anine Brenden

Mattias Hadders; 0725168797