

# Friskis&Svettis

Träningskola på sommarlovet

Lära-Testa-Utvecklas

Att skapa ett bredare grundintresse för träning och rörelse.

Ungdomar 10-15 år

Friskis&Svettis Vänersborg erbjuder gratis träningskola för barn som vill testa olika typer av träning. Här får du både ta i, släppa loss och lära dig nytt! Inga förkunskaper krävs, alla är välkomna att vara med!

Träningskolan är uppdelad på flera tillfällen. Vid de olika tillfällena får ungdomarna prova styrka, kondition, rörlighet på olika sätt och även smaka på Friskis olika träningsformer. På Träningskolan får barnen lära, testa och utvecklas men framförallt ha kul!

Vi kommer träffas under veckorna 25,26,27 med start 17/6.

Avslutning och diplomutdelning kommer vara i slutet på vecka 27. Varje grupp träffas ca 45-60min/tillfälle. 8-10 deltagare i varje grupp.

[www.friskissvettis.se/vanersborg](http://www.friskissvettis.se/vanersborg)

0521-189 11

[info@vanersborg.friskissvettis.se](mailto:info@vanersborg.friskissvettis.se)

Anmälan görs på vår hemsida [www.friskissvettis.se/vanersborg](http://www.friskissvettis.se/vanersborg)