



Välkomna på höstträning med Äspereds IF Skidor

Nu är hösten här och med den drar skidträningen i Äspered i gång! I väntan på snö och skidspår förbereder vi oss med kul och nyttig träning för alla - alltid utomhus.

Tisdagar 18.15-19.30

FAMILJETRÄNING

För vem? Barn från 6 år, ungdomar & vuxna

Vad? Intervall, styrka, koordination

Hur? Tillsammans och i grupper utefter förmåga

Var? ÄIF:s klubbstuga

Övrigt: Kom i träningskläder som tål lite tuffa tag, handskar och löpskor. Efter träningen erbjuds kvällsmat i klubbstugan. Duschmöjligheter finns.

Start 3/10

Lördagar 10.00-11.30

RULLSKIDOR

För vem? Du som vill testa eller träna på rullskidor för att utvecklas som skidåkare

Vad? Teknikträning på rullskidor oavsett tidigare kunskap.

Hur? Rullskidsutrustning klassiskt och skate finns att låna av klubben. Ta med **EGEN HJÄLM**

Var? Borås Skidstadion. Vi samlas i vårt klubbрум på skidstadion före och efter träningen för att snacka och fylla på med energi. Duschmöjligheter finns.

Start 7/10

Mer info publiceras löpande på www.asperedsif.se och i vår Facebook-grupp "Äspereds IF Skidor". Gå gärna med i den!

Varmt välkomna!

//Ledarna i Äspereds IF Skidor

Frågor? Ring/sms:a Helena Kullberg 0736-522916

Annat som händer:

- ✓ **Helgläger** – i januari, prel. I Skövde
- ✓ **Klubbtävlingar**- håll utkik på FB/hemsidan!
- ✓ **Vuxenskidskola Skate**