

19



84

ENGAGEMANG- SAMARBETE - PRESTIGELÖSHET

PÅSKTRÄNING

Påskan kommer bli jobbig!

För att träna med oss krävs att man betalt årsmedlemsavgiften på 100 kr



NYA MEDLEMMAR TRÄNAR GRATIS UNDER PÅSKVECKAN!

PÅSKLOV SPECIAL

Mån, Tis, Ons, Tors, Fre 10.00 - 11.30

Samling på klubben - Träning för alla åldrar

Medtag utomhuskläder + ett jävlar anamma

KRAV: Kunna springa 3 km utan att stanna

Ingen träning på kvällen på annandag påsk. Andra dagar som vanligt.

Extrapass på annandag påsk: 10.00 - 11.30, inomhus, alla åldrar.

MINIKNATTAR (6-9 år)

måndagar, tisdagar, onsdagar och torsdagar 15:00 - 16:00

KNATTEBOX/DIPLOM (10-15 år)

måndagar, tisdagar, onsdagar och torsdagar 16:00 - 17:00

MATCHBOXARE

måndagar, tisdagar, onsdagar och torsdagar 17:15 - 19:00

MOTIONSBOXNING (Blandade åldrar)

måndag och onsdag 19:15 - 20:45, söndagar 16:00 - 17:00

OBS!

FÖRÄLDRAR-BARN TRÄNING (50 kr/gång)

lördagar 10:00 - 11:30

CROSSBOX (Blandade åldrar)

tisdagar och torsdagar 17:30 - 19:00, lördagar 10:00 - 11:30

LLL Länge Leve Livet (Ålder 60+)

måndagar och fredagar 08:00 - 09:00

Har ni några frågor? Kontakta Ken Kvist!
0733 30 18 32 eller ken.kvist62@gmail.com