



**Skellefteå AIK Friidrott
inbjuder till**

Nybörjarlöpning

Varje måndag, med början **10 april** och till midsommar, är alla intresserade välkomna på vår populära nybörjarträning. Vi tar det från grunderna med löpteknik och löpglädje i främsta rummet.

Vi kommer att starta med två grupper nybörjare:

- Gå-löp. För dig som vill komma igång med löpningen direkt från soffan
- Teknik. Du har sprungit lite, men vill lära dig mer om teknik och träning.

Det går givetvis bra att byta mellan grupperna under våren.

Start: Måndagar 19:00, Norrvallaentren mot Eddahallen.

Anmälan: Ingen anmälan behövs. Bara att dyka upp

Kostnad: Kostnadsfritt

Information: Skellefteå AIK Friidrott kansli. Se <http://www.aikfriidrott.com/> för uppgifter.

