



**Skellefteå AIK Friidrott  
inbjuder till**

# Nybörjarlöpning

Varje måndag, med början 9 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 innan 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

