



Skellefteå AIK Friidrott

inbjuder till

Nybörjarlöpning

Varje måndag, med början 8 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 med ambitionen att börja springa, men
- 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, Samling utanför Skellefteå AIK Friidrott kansli, ingång 9, vid Kombihallen

Anmälan: Ingen anmälan behövs. Bara att dyka upp

Kostnad: Deltagare behöver medlemskap i Skellefteå AIK Friidrott och därtill hörande försäkringsskydd. Information om hur det ordnas får ni vid starten.

Information: Skellefteå AIK Friidrott kansli. Se <http://www.skellefteaaikfriidrott.se> för uppgifter.



Medlemskap: Vuxen 300 kr. Under 18 år 100 kr

Inbetalas: Bg. 530-6923 Swish 123 671 3333

Meddelande: Nybörjarlöpning