



**Skellefteå AIK Friidrott**

**inbjuder till**

## **Nybörjarlöpning**

Varje måndag\*, med början 6 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.

Beroende på deltagarantal kan gruppindelningen justeras. 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

\*) Om myndigheterna bestämmer, t.ex. pga virusutbrott, att vi inte får så ställs evenemanget in