

Løb og leg for seje piger og drenge

NYT HOLD
STARTER
I APRIL

Nyt hold starter op i april for børn i alderen 9*-14 år

Program : Vi har mest fokus på løb, springe hæk og springe over grøfter, fartleg i skoven, simple orienteringsløbs lege og øvelser med kort og kompas, let styrketræning, styrke motorikken – ting der gør børn fysisk stærkere og mere modne til at modtage mere specialiseret træning senere. Det skal være leg og det skal være sjovt og hyggeligt.



Vi træner hver mandag kl 17:15 – 18:30

Du møder bare op med løbetøj og -sko

Mødested: Gymnastiksalen på Skovvang skolen



Træningen er en del af samarbejdet mellem Allerød OK og Blovstrød Løverne's ungdom – Løveungerne.

Mere info – mail til info@AlleOK.dk eller www.AlleOK.dk.



* Er du mellem 5 og 8 år kan du gå til Skovtrold – læs mere om det på hjemmesiden www.AlleOK.dk