



ÄNTLIGEN!

Utepremiär för Friskis&Sveltis **Familjecross!**

Kom och var med och utveckla.

FAMILJECROSS

Lördag 30 april 11.00

(...till ca 12.00 – 12.15)

GRATIS

Vad är Crosstraining?

I vuxenvarianten varvas jogg-/löpintervaller med styrkestationer. Denna nya barn- och familjeanpassade version är mer lekbetonad. Många övningar sker **tillsammans**, i samarbete. Vi utnyttjar varandras snabbhet, kraft och tyngd.

Du och dina barn, 8-12 år

Vi vill att du och ditt/dina barn är med, härjar, testar, finner på nya övningar. Du behöver ha lite rörelseglädje, lite mod och utkläder/-skor.

Samlingsplats: Friskis&Sveltis anläggning: "Lindhagen"

Lindhagensgat 90-92/Ulriksborgsgat 5c, T-bana: Stadshagen el Thorildsplan.

Hjälp oss, **anmäl dig**: Inte bindande

Det är bra för vår planering att ha en uppskattning om hur många som kommer, första gången. Därför är det bra att du messar/ringer och ger besked om att ni (kanske) kommer.

Hans Krylander 070-853 55 84, hans.krylander@telia.com

Rose-Marie Lindberg 073-970 40 34, rosearielindberg@hotmail.com

Fler gånger

Du kan också komma på dessa testtillfällen:

- Sön 8/5 kl 16.00
- Lör 14/5 kl 11.00
- Sön 22/5 kl 16.00

I höst

. . . kommer denna träningsform att ligga i ett schemalagt pass på helgerna.

Välkommen

Hans och Rose-Marie