INFORMATIONSBREV

Till dig som är deltagare på något av våra vuxenpass i Lillåns GK.

* Det är 17 träningstillfällen per termin.
* Vi är i Lillåns Södra Skolas Gymnastikhall, vid fint väder kan passen hållas utomhus. Detta meddelar ledaren via laget.se.
* Uppehåll för höstlov, sportlov och påsklov.
* Kostnad 450: -/termin.
* Faktura skickas ut via mail, för höstterminen senast oktober och för vårterminen senast under februari. Ha koll i skräpposten.
* All träning i idrottshallen utförs i inomhusskor. Respektera skolans skogräns!
* Ta gärna med egen matta till passet, om du lånar – rengör mattan efter passet. Det kommer finnas rengöringsutrustning på plats.
* Din ledare ansvarar för att lägga till dig på laget.se, du själv ansvarar för att uppdatera dina kontaktuppgifter och se att rätt uppgifter ligger inne.
* All information kommer ut via laget.se

Har du några frågor eller funderingar är du varmt välkommen att höra av dig till oss. Vi ser fram emot en härlig träningshöst tillsammans med er!

Välkomna!

**Kettlebell Tisdagar**

Anders Högquist

anders.hogquist@hotmail.com

**Kettlebell Söndagar**

Lena Axelsson Svedell

axelsson.lena@gmail.com

**Tabata & Cirkelträning**

Karin Högquist

karin.hogquist@hotmail.com