



## Friidrottsskolan 2024

- I samarbete med Coop Nora.

Sommaren närmar sig och då kommer IFK Nora att arrangera en friidrottsskola. Boka in vecka 32, för då är det dags för en vecka full av friidrott. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller aktiv i en förening, vi anpassar verksamheten så att den passar alla! Rekommenderad ålder är 5-12 år, de yngre barnen kan delta efter förmåga i vårdnadshavares sällskap. Vi kommer att dela in i gruppen efter ålder på lämpligt sätt.

Vi kommer att köra måndag till torsdag mellan kl. 10:00 - 13:00. Du får prova på längdhopp, tresteg, höjdhopp, kula, spjut, häcklöpning och mycket annat. Förutom friidrott kommer dagarna innehålla lekar, tävlingar och annat skoj!

Vi kommer att servera ett enklare mellanmål mitt på dagen för alla deltagare, med en macka, frukt och något att dricka. Ledare för skolan är friidrottare från vår egen klubb.

På torsdagskvällen kommer vi att ha avslutningen där vi kommer att genomföra en enklare ”prova på friidrottstävling”.

**Vecka 32, datum 5-8 augusti**

**Norvalla**

**Pris: Gratis**

**Tider:** Måndag till torsdag klockan 10:00 – 13:00 samt avslutning på torsdagskvällen kl.18:00.

**Anmälan sker till** <https://forms.office.com/e/aLjgHDg0dD>

**Ange:** Namn, adress, postadress, personnummer (10 siffror), telefonnummer, e-post och om det finns önskemål om specialkost!

Max. antal deltagare är 50 st, först till kvarn gäller.

**Sista anmälningsdag är den 2 augusti!**

Frågor besvaras av Erik Henrysson telefon 070 – 293 98 56, eller via e-post [erik.henrysson@telia.com](mailto:erik.henrysson@telia.com)

**Varmt välkomna**