



# Basic Kids

Funktionell träning för barn och ungdomar 8-15 år

Vi på C4 Kraftsportsällskap drar igång en ny aktivitet för barn och ungdomar från 8 till 15 år.

Med det ökande intresse för funktionell träning hos vuxna så är målet att även få igång intresset för funktionell träning för barn och ungdomar. Ni kommer att lära er ett antal olika övningar, med och utan redskap (kettlebell, släde, bollar, boxar, räcke, rep, hopprep, skivstänger m.m.), samtidigt som ni förbättrar kroppskontroll, styrka, uthållighet och spänst.

## När & vart!

Träningstiderna är på Tisdagar klockan 16:30-17:20 och på Lördagar klockan 11:00-11:50 på Basic gym, Ringvägen 5, Kristianstad.

Terminsstart är **tisdagen den 12/9 klockan 16:30-17:20** med terminsavslutning 16/12 och uppehåll för höstlov 28/10, 31/10 och 4/11.

## Prova på!

Om ni är osäkra på om funktionell träning är något för er så har vi första veckan som en "Prova på vecka!". Ta med dig en kompis, kom hit och testa. Under de första två träningstillfällen (12/9 och 16/9) har ni möjligheten att testa på och se vad det handlar om, därefter får man anmäla sitt deltagande senast den 18/9 om man vill fortsätta resten av terminen.

## Kostnad!

Kostnad: 500 SEK samt 100 SEK i medlemsavgift\* till C4 Kraftsportsällskap

\*De som redan har betalt medlemsavgiften för år 2017 behöver inte betala den igen.

## Anmälan!

Skicka följande uppgifter till [info@basicgym.se](mailto:info@basicgym.se)

Deltagarens för- och efternamn:

Deltagarens födelsedata (ÅÅMMDD-XXXX):

Vårdnadshavarens namn och telefonnummer.

Ev. info om ditt barn:

Har ni några frågor eller funderingar så tveka inte att höra av er till oss på

[info@basicgym.se](mailto:info@basicgym.se) eller tel.nr. 0763207061 (Ida Lönqvist),

0733544147 (Gudny Björk Odinsdottir)