

Inbjudan

Box kurs för dig som har en funktionsnedsättning

Kursen är för dig som behöver särskilt stöd i din träning. Vi tränar i en liten grupp och i långsamt tempo.

Var:

Beckomberga sim- och idrottshall

Söderberga Allé 80
Bromma

När:

**Onsdagar klockan
16:30-17:25**

Kursstart:

**Nr 1
30 Januari
6 veckor**

Nr 2

**20 Mars
6 veckor**



Ledare Pernilla Johansson

Boxträning ger dig bättre kondition och styrka. Vi tränar med boxhandskar som du se på bilden.

Praktisk information inför kursstart våren 2019

- Pernilla möter upp dig i entrén på Beckomberga sim- och idrottshall klockan 16:15. visar dig var du kan byta om.
- Kom ombytt eller byt om på Beckomberga.
- Pernilla visar dig omklädningsrum.

- Ha på dig mjuka och sköna kläder.
- Ta gärna med en vattenflaska.
- Träningen är för dig som är 13 år eller äldre.

Anmälan och betalning

6 gånger kostar 280 kronor om du är 13- 19 år

6 gånger kostar 480 kronor om du är 20 år eller äldre

1 gång 110 kronor om du är 20 år eller äldre

Om du bor i annan kommun än Stockholm kostar 6 gånger

600 kronor om du är 13- 19 år

950 kronor om du är 20 år eller äldre

Anmälan och betalning sker i receptionen, till Fredrik (Ryman Carlström) eller på webben

www.stockholm.se/aktivitetsbokningen

Det går även att betala med kreditkort i receptionen på Beckomberga.

Inga kontanter

Det går att fakturera (faktureringsunderlaget med org.nr behövs för att personalen skall kunna fakturera)

Vid frågor kontakta gärna

Fredrik Carlström

076- 129 37 93

fredrik.carlstrom@stockholm.se

Varmt Välkommen!



Aktivitetstillfällen

Onsdagar kl 16.30
Vårterminen 2019

Kurs nummer 1

30 Januari
6 Februari
13 Februari
20 Februari
6 Mars
13 Mars

Kurs nummer 2

20 Mars
27 Mars
3 April
10 April
24 April
8 Maj

