



## VÄLKOMMEN TILL KALIX SKIDKLUBB

Nu startar vi barmarksträningen. Första gemensamma träningstillfället blir tisdagen den 9/9. Ni är välkomna att börja träna med oss när som helst under säsongen. Ni som inte riktigt har bestämt om skidåkning är er grej, titta gärna förbi någon träningskväll och var med och testa på eller bara ta en fika och kolla in läget. Om ni har några funderingar tveka inte att höra av er till någon av våra ledare.

## TRÄNINGSGRUPPER

De aktiva ungdomarna är under innevarande säsong indelade i följande träningsgrupper.

<b>Grön grupp:</b> Födda 2016 och yngre.	Ledare:	Lisa Häggström 076-840 39 78
<b>Röd grupp:</b> Födda 2013 tom 2015.	Ledare:	Katarina Granljung 070-322 98 30 Johan Björkman 070-559 03 87
<b>Blå grupp:</b> Födda 2012 och äldre.	Ledare:	Mikael Larsson 070-663 80 95 Mattias Johnselius 076-145 72 83
<b>Svart grupp:</b> Juniorer och seniorer.	Ledare:	Lars Lundkvist, 070-377 60 52

## TRÄNINGSTIDER

**Grön grupp:** Tisdagar 18:00. Rörelseglädje och lekar.

**Röd grupp:** Tisdagar & torsdagar 18:00. Varierad träning med och utan stavar.

**Blå grupp:** Tisdagar & torsdagar 18:00. Varierad träning, rullskidor och löpning.

**Svart Grupp:** Enskild och gemensam elitinriktad träning.

**Träningarna utgår från klubbstugan vid Djuptjärns skidstadion. Vi avslutar träningarna med gemensam fika.**

