

Frábært fyrir alla krakka 6–9 ára og 10–12 ára

FRJÁLSÍÞRÓTTA- NÁMSKEIÐ

LEIKJANÁMSKEIÐ MEÐ ÁHERSLU Á FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Á VARMÁRVELLI Í MOSFELLSBÆ

Tilvalið fyrir krakka sem vilja kynnast frjálsíþróttum, fara í leiki og hafa gaman.

Yfirþjálfari er Matthías Már Heiðarsson grindahlaupari. Matthías er íþróttافرæðingur og hefur lokið þjálfara-námskeiði hjá ÍSÍ auk þess hefur hann æft frjálsar íþróttir um árabil.



Vikuleg námskeið

kl. 9–12 → 6–9 ára

kl. 13–16 → 10–12 ára

Verð fyrir hverja viku er **8.000** kr.

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. námskeið | 11.–14. júní |
| 2. námskeið | 18.–21. júní |
| 3. námskeið | 24.–28. júní |
| 4. námskeið | 1.–5. júlí |
| 5. námskeið | 6.–9. ágúst |
| 6. námskeið | 12.–16. ágúst |



Skráning fer framm í skráningakerfum félaganna á Nóra eða <https://fjolnir.felog.is/>

10% systkinaafsláttur og 10% framhaldsafsláttur fyrir fleiri en eitt námskeið. Nánari upplýsingar eða aðstoð veita Hanna Björk (hannabjork@afturelding.is), Unnur (afiafi@simnet.is) og Toggi (toggi@vov.is).

Samskipti við þjálfara fara fram á Facebook-síðunni: Frjálsíþróttanámskeið Aftureldingar 2019

UPPLÝSINGAR Í SÍMA 566-7089



AFTURELDING FRJÁLSAR

Meginmarkmið sprett- og leikjanámskeiðanna er að efla skyn- og hreyfiþroska barna og veita fjölbreytt íþrótt- og leikjauppeldi. Stefnan hjá Aftureldingu Frjálsum er að byggja upp hjá börnunum heilbrigðar og hollar lífsvenjur, koma til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér og foreldra sem vilja að börn sín fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi.