



Ängebo IK april-25



Följ oss på Facebook eller gå in på vår hemsida angeboik.se, för att hålla er uppdaterade om vad som händer i klubben.

Medlemsavgift 2025. 100 kr person, familj 300 kr med barn tom 17 år. BG 5575-8049 eller swish 1234 46 25 60.

Pågående aktiviteter

Tisdagar, 17.30-18.15 Ängeskutt 0-6 år.
Planerat att fortsätta till 27 maj

Tisdagar, 18.30 Volleyboll Åk. 3-6. Till 13/5

Onsdagar, 18.30 Volleyboll från 16 år. Till 14/5

Nu har vi avslutat dagjympa och kvällsträning. På sista träffen hade vi även en föreläsning om kost och hälsa med leg. Dietist Lisa Bulander. Vi fick lära oss vad som händer i kroppen som äldre och hur vi kan påverka med rätt kost och motion. Tack alla som tränat med oss denna säsong. *Mona och Maj-Lis*



Snart startar en ny säsong med trevliga vandringar på våra fina leder i Svågadalen. Ibland kan det även bli någon stickare till grannbygder. Det blir både dag och kvällsvandringar så det skall passa både de som arbetar och de som är daglediga. Vi har bestämt tre datum nu, så kommer ytterligare en del av programmet i nästa blad.

Tors 15 maj, vandring till Gravmyrberget. Samling Svågagården kl.18.00 ca 6 km.

Tisdag 20 maj, dagvandring Gravmyrberget. Samling hos Maj-Lis kl.10.00 ca.4 km.

Torsdag 29 maj, Gökottevandring till Gröntjärnen. Samling vid Motionscentret på Bratthé 07.00 7,5 km. Vill man samåka så åker vi 06.45 från Handlarn. Man kan välja att gå kortare sträcka om man vill detta. På våra vandringar tar man med egen matsäck. Är det mycket regnigt titta på Facebook om vi ev. ställer in. Eller kontakta Maj-Lis 070-5253096 eller Sture 070-3729224 om det är frågor. Lämna gärna meddelande om inte någon svarar.

OBS! Ledgruppen träffas i klubbis 14 maj kl.11 00. Du är välkommen om du vill vara med att hålla våra leder i fint skick. Vi bjuder på fika.

Till sist önskar vi alla en riktigt fin och glad påsk samt ett riktigt fint väder som lockar ut oss till olika aktiviteter med rörelse och hälsa

