



Ängebo IK maj-19



**Torsdag 30 maj. Gökottevandring.** Samling Bratthé 07.00. Vandring Gröntjärn tur och retur. Ca 3km enkel. Några kommer att åka bil fram och ta emot vandrarna. Vi kokar kaffe på plats övrig matsäck tar var och en med sig. Vill man inte bära går det att skicka med bil. det går även att få lift tillbaka till Bratthé om man vill gå enkel sträcka.

**Torsdag 13 juni.** Vandring Svågaleden. Samling Svågavallen 18.00. Vi går till fd, Campen i Björsarv. Ca. 6 km. varierad terräng längs Svågan. Kan vara lite blött på några ställen. Ta med eget fika som vi kan njuta av på något fint ställe längs leden. Vi kommer att ha någon bil i Björsarv som tar oss tillbaka till startplats.



Aktiviteter. **Innebandyn** fortsätter maj månad ut, måndagar från 19.00. Ansv. H Persson.

**Träning på vallen.** Träna och prova på friidrott, lekar mm. alla åldrar i en salig blandning. Vi hjälps åt så ska det gå bra. Vi flyttar ut och byter dag. Tisdag 21 maj är första gången ute. **Starttid är 18.00**, kom i tid.

**För oss lite äldre.** Nu ska vi köra igång även en **gemensam träning vid utegymmet** och omgivningarna på vallen. Gymträning, löpning mm. Alla kan vara med och är med på träning efter egen förmåga. Inga krav vi tränar det vi själva vill. Det blir bara lite roligare om vi kan träna vissa övningar tillsammans. Vi har ingen speciell ledare men vi kan alla komma med lite förslag vad vi kan göra. Hoppas att många kommer med så vi kan träna upp oss lite, bra för hälsa, välmående och gemenskap. Vi kommer att köra på **tisdagar 19,00 med start 21 maj** efter barnträningen. **Välkommen.**



Kom ihåg att gilla Ängebo IK på Facebook, eller titta in på vår hemsida [angeboik.se](http://angeboik.se) där finns all information om medlemskap händelser etc.

