



Aktiviteter i hallen.

Måndagar 19.00 innebandyträning. Från 12 år och uppåt. Även äldre kan vara med och spela. Kul träning men var rädd om knän å fotleder. ☺

Onsdagar (obs! ny kväll) 19.00 Stationsträning med styrka för hela kroppen. Uppvärmning och en stund efter med stretching. Från den ålder man känner sig mogen att träna seriöst till den ålder då kroppen säger ifrån. Alla tränar på sin nivå och i sitt tempo. Kul träning tillsammans.

Tyvärr har vi inte fått några som tagit på sig aktiviteter med barnen än, men vi hoppas att några kan gå ihop å hjälpas åt så barnen får röra på sig.

Det enda som kostar för att vara med i våra aktiviteter är ett medlemskap i klubben. 100 kr per person och år. Familj betalar 300 kr. Gå in och registrera ditt medlemskap på angeboik.se betala in avgiften på 112597-0. Hittills i år har vi 260 betalande medlemmar vilket vi är så stolta över. Vi har så många stödjande medlemmar både från dalen och från många andra ställen i bygden. Det är de som friidrottat som fortsätter stödja oss, kanske som ett tack för en bra ungdomstid i klubben. Folk som kommer å skidar i våra fina spår, folk som upptäckt vårt utegym och folk som vill stödja oss för det goda arbete vi gjort genom åren. Ändå känns en liten oro att det är så lite barn och att vi inte har så mycket ungdom kvar i dalen. Vi skulle även vilja ha in mer krafter som kan hjälpa till med olika saker, komma med idéer vad vi kan utveckla mer eller förbättra allt det vi redan har. Visst är det många föreningar i dalen och många är engagerade i sina saker men det är ändå viktigt vad vi har att erbjuda våra barn och ungdomar, så de har något att göra på fritiden eller när de kommer hem å hälsar på.



Så vi är väldigt tacksam för alla som kommer och kan erbjuda sig att hjälpa till med något. Exempelvis i vinter så behöver vi någon eller några som kan hjälpa till med att dra skidspår ibland. Sture Joelsson har lovat hjälpa till med pistmaskinen och lägga grunden och dra upp nya spår när det snöat mycket. Däremellan kan vi behöva köra själva med skotern och det vore bra med någon som har pension å kan köra på vardagar å kanske någon annan på helger. Bara å anmäla intresse till Majsan

