

OBS! NY PLATS!



50 platser – först till kvarn!

Prova på olika idrotter

Är du nyfiken på att hitta en ny fritidsaktivitet, röra på dig mer eller bara prova något helt nytt? Då är Bootcamp Senior något för dig! Kostnadsfritt dessutom!

Under en aktiv och inspirerande dag får du möjlighet att prova på flera olika idrotter, träffa lokala föreningar och upptäcka rörelseglädje på ett sätt som passar dig – oavsett tidigare erfarenhet.

Bootcamp Senior är ett prova-på-koncept särskilt framtaget för dig som är 65 år och äldre. Fokus ligger på gemenskap, glädje och att hitta en aktivitet som kan bli en ny del av din vardag. Alla aktiviteter leds av föreningar som anpassar nivå och upplägg efter deltagarna.

Idrotter som provas under dagen

Casting
Korpens lokala utbud (motionsidrott i föreningsform)
Boxning
Golf
Bågskytte

**Bootcamp Senior
Timrå Tenniscenter
21 feb kl 11–14**

**Prova på olika idrotter, inomhus
i Timrå Tenniscenter (Timrå Tennishall)
Dagen sker i samverkan med lokala
föreningar**

Praktisk information

- Evenemanget pågår endast dagtid
- Ta med bekväma kläder och inomhusskor
- Ingen förkunskap krävs
- Fokus på prova-på, inspiration och gemenskap

Anmälan senast 12 februari kl 12. via mail till Mattias. Mailet måste innehålla namn och telefonnummer.

När man fått ett bekräftelsemail tillbaka är man bokad.

Kontakt:

Mattias Aamisepp,
RF-SISU Västernorrland
Tel: 010-476 49 27
mattias.aamisepp@rfsisu.se



Västernorrland