

# FRJÁLSAR ÍPRÓTTIR

**Námskeiðshaldari:** Frjálsípróttadeild Pórs.

Í sumar verða æfingar úti á frjálsípróttavelli. Á sumaræfingunum fá börn og unglingar tækifæri til að kynnst fjölbreyttum greinum í frjálsum íþróttum. Auk þess sem unnið verður markvisst með tækni, líkamsbeitingu og liðleika ásamt skemmtilegum leikjum. Æfingarnar verða sniðnar að aldri og getu hvers og eins og henta bæði þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í frjálsum og þeim sem hafa áður æft. Markmiðið er að þátttakendur bæti færni sína, njóti hreyfingarinnar og hafi gaman af í góðum félagsskap undir leiðsögn Hönnu Dóru Þjálfara.

Nýjir íðkendur mega endilega koma og prófa æfingar.

**Aldur:** 2017 og yngri. Mánud. & fimmtud. kl. 16:45 - 17:30.

2016 og eldri. Mánud., & fimmtud. kl. 17:15 - 18:00.

**Tímabil:** 1. maí til 31. ágúst.

**Verð:** 22.000 kr.

**Þjálfarar:** Hanna Dóra Höskuldsdóttir ásamt aðstoðarþjálfurum.

**Upplýsingar:** hannadorahoskulds@gmail.com

