

# SPORTCENTRALEN HÖGBO BRUK

## TJEJTRÄNING 15, 22 & 29 JANUARI 2020

I januari 2020 erbjuder Äventyrarna och Sportcentralen Högbo Bruk teknikträning på längdskidor för damer.



Teknikträningen ger möjlighet att träna den grundläggande tekniken i den klassiska längdskidåkningens diagonalåkning, stakning och utförsåkning under ledning av våra kvinnliga instruktörer.

Tjejträningen är fördelad på tre kvällar. Varje lektion är 90 minuter.

Samling 18.20 vid Sportcentralen Högbo Bruk.

### Skiduthyrning

Behöver ni hyra utrustning inför kursen så kan vi hjälpa er med detta. I hyran ingår skidor, pjäxor och stavar. I hyran ingår i första hand skinskidor men det kan också vara skidor som är vallade för det före som råder.

### Priser

En lektion	350:-
Hela kursen (3 tillfällen)	800:-



### Vallningsservice

Behöver ni hjälp med vallning inför något/några kurstillfällen kan vi hjälpa er med detta. Vi kan hjälpa er med både glid- och fästvalla.

Glidvallning måste förbokas senast dagen innan. Önskas endast hjälp med fästet så kom i god tid innan samling.

### Priser (gäller vid deltagande på tjejträningen)

Rengöring av skidor	80:-
Glidvallning	från 150:-
Fästvallning	100:-
Bättring av fäste	50:-

**PRIS 1000:-**

*Priset gäller hela kursen*

### Anmälan

Deltagande i kursen kräver föransmälan. Vid för få anmälningar ställs kursen in.

Anmälan görs till Äventyrarna på:

Telefon: 026-242180

E-post: [info@sportcentralenhogbo.se](mailto:info@sportcentralenhogbo.se)

**SPORTCENTRALEN  
HÖGBO BRUK**

*Äventyrarna*

**Kontakt Äventyrarna och  
Sportcentralen Högbo Bruk**  
026-242180, 070-5445419  
[info@sportcentralenhogbo.se](mailto:info@sportcentralenhogbo.se)  
[www.sportcentralenhogbo.se](http://www.sportcentralenhogbo.se)