

# Provträna med Järfälla Alpina

Järfälla Alpina och grupperna U8 & U10 har lediga platser för barn födda 2015 till och med 2012. Vi vill därför bjuda in till tre öppna träningar (en för U8, två för U10) där ni har möjlighet att prova allt kul som vi gör på våra träningar samt lära känna våra härliga barn och föräldrar.

## U8 (barn födda 2014 och 2015)

U8 har barmarksträning med två moment, lek och cykel. Vi cyklar och leker i härlig natur på grusvägar och enklare stigar runt Bruket. Vi jobbar med balans, koordination, spänst, uthållighet och har kul ihop. Att cykla är bra träning för balansen och modet vilket är viktigt för en bra skidåkare.

## U10 (barn födda 2012 och 2013)

U10s första träningstillfället kommer vara en barmarksträning där vi jobbar med balans, koordination, spänst och uthållighet. Alla dessa egenskaper är grunden för en bra skidåkare. Det andra tillfället tränar vi med cykel. Vi cyklar i härlig natur på grusvägar och enklare stigare. Att cykla i skogen är bra träning för balans och inte minst för modet och självförtroendet.

**Järfälla Alpina** är klubben för den aktiva familjen som älskar att åka skidor och att umgås med andra familjer med samma brinnande intresse.

Varmt välkomna att testa att träna med oss!

Om ni vill vara med vid ett eller flera tillfällen kontakta respektive grupps lagledare via:

U8: [lagledare-u8@jarfallaalpina.se](mailto:lagledare-u8@jarfallaalpina.se)

U10: [lagledare-u10@jarfallaalpina.se](mailto:lagledare-u10@jarfallaalpina.se)

Mer information om oss hittar du här:

[www.jarfallaalpina.se/traning](http://www.jarfallaalpina.se/traning)



### U8 (barn födda 2014 & 2015)

När: 2021-09-18 10:00  
Var: Brukets skidbacke  
Utrustning: Vattenflaska, hjälm samt en cykel med växlar och helst utan fotbroms, företrädesvis en mountainbike.

### U10 (barn födda 2012 & 2013)

#### Tillfälle 1

När: 2021-09-14 18:30  
Var: Brukets skidbacke  
Utrustning: Vattenflaska & Träningskläder efter väder

#### Tillfälle 2

När: 2021-09-18 10:00  
Var: Brukets skidbacke  
Utrustning: Vattenflaska, hjälm samt en cykel med växlar och utan fotbroms, helst en mountainbike.

