

Avesta OK inbjuder till ORIENTERINGSKURS

**för alla från 7 år och uppåt
start 8 april**

För barn, ungdomar och vuxna. Från 7 år och uppåt (annars med vuxen). Gärna familjer. Gärna "återvändare". Inga förkunskaper krävs. Ta gärna med en kompis!

SKOGSLEK

**för barn upp till 7 år
start 8 april**

För de yngre barnen Skogslek. Lite lek, lite naturupplevelser, lite karta!



INFO/UPPLYSNINGAR

www.avestaok.se

Maria 073 - 703 87 97



Alla träffar vid Tråbacken kl 18

Kursen fortsätter på måndagar vid Tråbacken under april och maj. I början av juni blir du med på Avesta OK:s 3-dagars för ungdomar!

Missar du något tillfälle är det bara att komma nästa gång!

Avgift

125 kr (under kursens gång), då får du tävlingsblus och medlemskap 2019. (Gäller t o m 16 år).

www.avestaok.se

info.avestaok@gmail.com

Några rader om kursen

Tråbacken

Avesta OK:s klubbstuga och motionsanläggning efter vägen ut mot Bjurfors.

Utrustning

Oömma kläder. Träningsoverall och gympasskor går utmärkt. Gärna ombyte på fötterna om du blir våt. I början springer vi inte så mycket så ta gärna lite varmare kläder.

Träffarna

Vi samlas vid klubbstugan 18.00 varje gång och håller på lite över en timme.

Vi blir jätteglada om föräldrar inte bara lämnar av sina barn utan stannar kvar och tar del av vår verksamhet. Vi bjuder också på fika.