

För dig som
är över 35 år



Träna friidrottens grenar kostnadsfritt



Helgen den 11–12 januari 2020 arrangeras Veteran-DM i friidrott inomhus i Sättrahallen – ett utmärkt tillfälle att prova på att tävla om du inte gjort det tidigare.

För att kunna förbereda oss på bästa sätt erbjuder nu folkhälsoprojektet alla över 35 år att under sju lördagar träna de olika friidrottsgrenarna kostnadsfritt i Sättrahallen.

Vi samlas kl 14.00, värmer upp tillsammans och hjälper sedan varandra med teknikträning.

Alla är välkomna, nybörjare såväl som mer erfarna mastersfriidrottare.

Datum: Lördagarna 19/10, 26/10, 2/11, 16/11, 30/11, 7/12 samt 21/12

Tid: Kl. 14.00–16.00

Plats: Sättrahallen, Björksättravägen 2 i Skärholmen

Avgift: Kostnadsfritt

Anmälan: mattias@sunneborn.se

Frågor: Besvaras av Jenny Åkervall, 070-690 42 79

Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters vill använda veteranfriidrotten för att öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt främja fysisk och psykisk hälsa..

**08fri.
Masters**

 08fri.masters

www.08fri.se/masters