



## friddrott från Ljungskile



### **Varmt välkommen till Hälle IF:s motionsfriddrott!**

Den 24 augusti startar Hälle IF motionsfriddrott för vuxna i Ljungskile. Fokus på motionärer som vill träna och röra på sig och som är nyfikna på friddrott med fokus på löpning.

**Start:** 31 augusti

**När:** Måndagar 18:00 – 19:00

**Plats:** Samling vid Ljungskileskolan, omklädning finns

**Kostnad:** Medlemsavgift 450kr per år + 500kr i träningsavgift per termin. I detta ingår en ledarledd träning i veckan, gästtränare med specialkompetens vid ett antal tillfällen, 2-3 träningstillfällen i Rimnershallen Uddevalla och startplats i Ljungskileslingan 2021.

Observera att friskvårdsbidraget kan användas till detta.

**Ansvarig ledare:** Tåve Jernmark – 0738 269118 eller [tave@filma.nu](mailto:tave@filma.nu)

**Anmälan till:** [halleif@outlook.com](mailto:halleif@outlook.com) senast den 20 augusti, obs max 20 platser