

Medlemsdag lördag 7:e november



Kom och träna med några av klubbens mest framgångsrika aktiva och coacher! Lördag den 7:e november håller IF Göta en medlemsdag i Våxnäshallen och erbjuder en extra fokusträning och workshops för klubbens medlemmar. Välja mellan olika grenar, gör rörelse- och fystester eller gå tipspromenad. Kaffe och lättare tilltugg kommer också bjudas på.

Medlemsdag 7:e november - Våxnäshallen				
Kl. 11:00 - 12:30	Spjut - yngre med Lasse Haka	Häck - yngre med Roland Lööv	Screening - äldre med Felix S.L.	
12:30 - 13:30	Lunch/Tipspromenad			
13:30 - 15:00	Höjd - yngre med Sofie Skoog	Kast - yngre med Oscar Vestlund	Spjut - äldre med Lasse Haka	Häck - äldre med Roland Lööv

Yngre: barn födda -09 till -04 / Äldre: ungdomar födda -03 och uppåt.



Sofie Skoog Vann SM och kvalade till VM i somras i höjdhopp. Pers på 1.92	Oscar Vestlund Har i år kastat släggan längst av alla i Sverige med sina 72.20m	Lasse Haka F.d. spjutkastare på svensk elitnivå, landslagstränare och instruktör på FIG Karlstad	Roland Lööv En av landets bästa häcktränare och coachar flera landslagsaktiva.
--	---	---	--

Om du vill delta på något pass, anmäl då till felix.s.larsen@ifgota.se för att säkra upp din plats