



## **Sammen aktiv for livet – Turn**

**Fet Svømmeklubb** arrangerer nå et treningstilbud for hele familien, stort som smått. Ta turen til flerbrukshallen på Dalen skole for å prøve ut nye bevegelseserfaringer!

Øktene er en allsidig kombinasjon av turn, styrke og sirkeltrening. Noen ganger vil vi også ha klatring og yoga, og noen av øktene vil flyttes ut i skogen, et vann eller en elv!

Klubben stiller med profesjonelle trenere på alle fronter, så her får man den aller beste veiledning gjennom hele økta.

**Vi holder til i flerbrukshallen på Dalen skole hver lørdag fra kl. 13:15 til 14:45.**

**Dette er et lavterskeltilbud med en meget lav deltageravgift. For hele høsten 2018 betaler man kun 100 kr i deltageravgift for de som er over 8 år (de under 8 år betaler ingen deltageravgift). I tillegg kommer det en årlig medlemskapsavgift i svømmeklubben på 100 kr for 2018 (gjelder også for de under 8 år), dette siste for at man skal være forsikret under aktiviteten. Det er ingen familie- eller søskenmoderasjon utover dette.**

**Påmelding gjøres via [www.tryggivann.no](http://www.tryggivann.no). Lag først en egen "Trygg i vann"-bruker (hvis du ikke allerede har det). Klikk deg inn på fanen "Søk etter kurs", velg "Fet SK" i feltet "vis kurs fra følgende arrangør" og trykk "søk". Deretter velger du "Annet" og "Sammen aktiv for livet – Turn" og trykker "meld på" og følger de angitt instruksjonene. For påmelding av barn under 8 år, eller mer informasjon om andre ting, ta kontakt med Roar A. Olsen, trener@fetsk.no.**

**Håper å se mange nye i hallen de kommende ukene! Vel møtt!**

Beste svømmehilsen,  
Fet Svømmeklubb

