

STARKIDS

Vårt barn- och ungdomskoncept heter Starkids. Det är feelgoods egna koncept och handlar om dans, lek, bus och träning. Gruppaktiviteterna är anpassade efter barnen i gruppen för att de ska få ut så mycket som möjligt av aktiviteterna. Starkids är skapat av lärare, beteendevetare och instruktörer med många års erfarenhet av barnträning.

- **Busfröna** (4-5 år)
Ledare: Therese R
Tid: Sön kl 10.30-11.15
- **Superstars** (6-8 år)
Ledare: Therese R
Tid: Sön kl 11.30-12.15
- **Coolfighters** (9-11 år)
Ledare: Therese P
Tid: Sön kl 17.00-17.45



Pris: 795:-
Om förälder är medlem
695:-
Kursstart v.6

Youngsters

För ungdomar mellan 12-15 år finns nu äntligen en kurs där man med ledare får pröva på olika former av konditions- och styrketräning i grupp ex. step up, box, cykel och styrketräning med lättare vikter, gummiband och egen kroppsvikt. Detta är ett väldigt roligt sätt att träna som även är en bra inkörsport till vår ordinarie gruppträning. Linda som leder gruppen är utbildad instruktör och har pedagogisk utbildning.

- **Youngsters** (12-15 år)
Ledare: Linda K Tid: Tors 16.30-17.30

**Alla kurser kommer att vara 10 ggr
och avslutas med en show.**