



SÖDERTÄLJE - NYKVARN ORIENTERING

Börja orientera!

Vill du röra på dig samtidigt som du tränar hjärnan?
Då skall du testa orientering!
Det är aldrig för sent att börja och plats finns för alla.
Tycker du att det verkar roligt är du välkommen att
vara med i nybörjarkurs för vuxna (16 år och uppåt).

Nybörjarkurs för vuxna vid fem tillfällen

Onsdag 8, 15, 22 och 29 april

Vid klubbstugan i Tveta kl 18.30 - ca 20.30

Fredag 1 maj

Avslutning med motionsorientering i Bommersvik

Samling (träningsklädda efter väder) i klubbstugan.

Kursmål

Lära sig kartan och dess tecken
Ta ut kompasskurs och orienteringsteknik
Nivån anpassas
– från nybörjare till er som kan lite mer!

Kurskostnad: 750 kr

*Inkluderar kursen, försäkring, medlemskap i SNO,
karta över Tveta, start i en motionsorientering och
tillgång till klubbens träningsaktiviteter året ut.*

Max 15 deltagare.

Anmälan görs till anette@sno.nu



*Ledare på kursen är
Kristina Johander, Sven Undeland och Anna Ek
Frågor besvaras av Sven på tel 070 363 70 76*