



HIGH PERFORMANCE CENTER

ALLMÄNFYS

Efter sommarens succé HPC Summer Camp gör High Performance Center en återintroduktion av Allmänfysen. Detta är för dig som är intresserad av att skapa en bra grund för ditt framtida idrottande. Du kommer att få möjlighet till att träna och utveckla dina kvaliteter inom koordination, rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet. Det kommer vara utbildade tränare som har hand om träningspassen och som ser till att du får den feedback du behöver för att utvecklas.

Allmänfysen kommer att starta fredag den 4/10 och pågå varje fredag fram till den 13/12 med uppehåll endast 1/11.

HPC arbetar för att långsiktigt utveckla High Performance inom idrotten och därmed utveckla idrottare från ungdom till elit. Målet är att skapa ett center som bidrar till High Performance på alla nivåer och det är därför som vi nu startar Allmänfys.

För vem: Födda 2005 – 2008

Antal: Maximalt antal deltagare är 20 st.

Var: High Performance Center, Växjö.

Under läktaren till Värendsvallen.

Tid: Fredagar 16:15 – 17.30

Veckor: 40-50 (ej 44)

Tränare: Rasmus Elfgaard, Sofie Svensson, m.fl.

Avgift: 700: - och betalning sker via fakturering

Frågor: Kontakta Rasmus på rasmus@hpcsweden.com

ANMÄLAN:

TILL rasmus@hpcsweden.com SENAST DEN 1/10.

FÖLJANDE INFO SKA VARA MED VID ANMÄLAN:
NAMN, ADRESS FÖR FAKTURERING,
FÖDELSEDATA,
IDROTTSBAKGRUND,