

Lördagen den 7e november 2015

# Inbjudan

## Du är inbjuden till oss

på Riksidrottsgymnasiet Snowboard i Malung för en heldag i snowboardens tecken. Du är inbjuden av det enkla skälet att just du brinner för snowboard och vi vill gärna träffa dig, visa våra helt nya träningsanläggning och berätta vad vi gör här i Malung. Du är eldsjäl, tränare, engagerad i klubb, arrangör eller vill helt enkelt veta mer om snowboardgymnasiet.

### När:

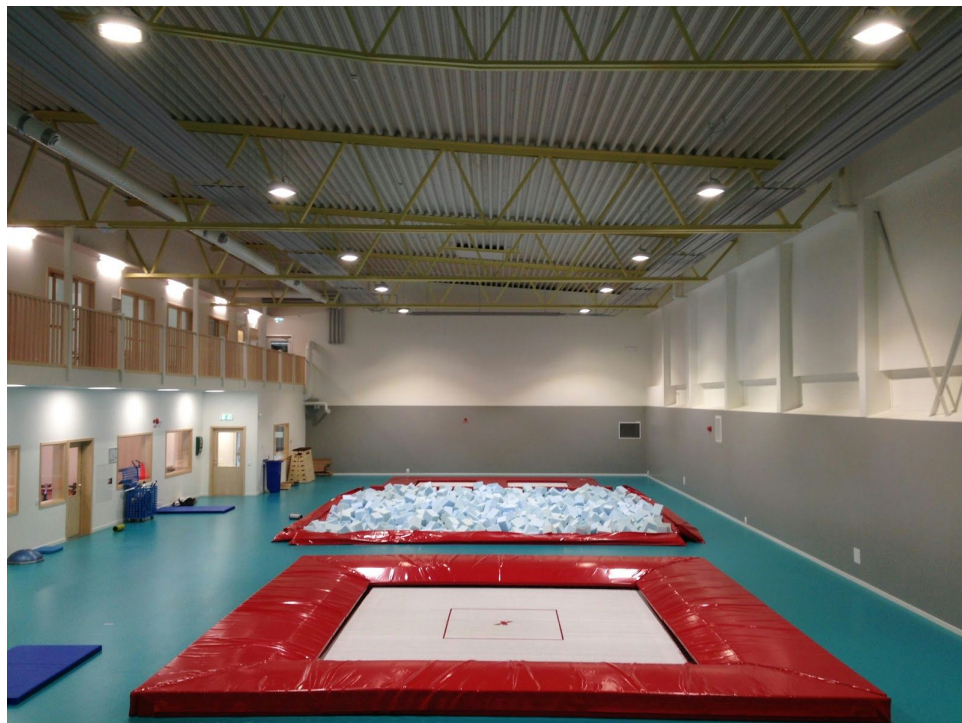
Lördagen den 7e november 2015 kl. 1130-1630 (1800)

### Var:

Riksidrottsgymnasiets nya lokaler i Malung även kallad Fabriken

### Kostnad:

Gratis och vi bjuder på fika och lunch



Passa på att följa @snowboardgymnasietmalung på Instagram!

## Schema

1130 Samling i Fabrikens lektionssal

1200 Lunch

1300 Att gå på ett RIG, Tränarfilosofi

1500 Fika

1530 Praktiska tips att ta med hem

1630 Slut

(1630-1800 Chans att träna med oss i gymmet och på trampolinerna.)

## Dagens innehåll

Genomgång av hur vi tränar på snö och barmark, det blir även möjlighet att testa vår helt nya träningsanläggning praktiskt. Det blir matnyttiga tips om snowboardrelaterad träning som du kan ta med dig hem. Vi går igenom hur det fungerar att gå på snowboardgymnasiet och hur kombinationen elitidrott och studier fungerar. Det blir även prat om hur man söker till skolan och vilka förkunskaper som är viktiga. Det är självklart ett krav att under hela dagen bombardera oss tränare med frågor om allt kring snowboard, skola och träning.

## Kontaktuppgifter och anmälan

Hela dagen är gratis och vi bjuder på fika och lunch. Dock vill vi att du anmäler dig senast fredagen den 30e oktober så vi vet hur mycket mat vi ska beställa. (Efter sista anmälningdatum får du ett mail med vägbeskrivning.)

Välkommen med anmälan eller frågor till Pontus.

[pontus.stahklou@malung-salen.se](mailto:pontus.stahklou@malung-salen.se)

070 - 518 18 27

Varmt välkomna till en inspirerande dag!

*Mvh, Pontus, Göran och Markus*

