



MINIRÖRIS 7

Ett rörelseprogram för förskola och hemma

Jag/vi vill delta i MiniRöris Live

Förskola: _____

Org nr: _____

Adress: _____

Fakturaadress/referensnummer: _____

Kontaktperson: _____

Tel: _____

E-post: _____



Deltagare

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Anmälan kan skickas till anna@nrk.friskissvettis.se, lämnas i någon av våra receptioner eller postas till Friskis&Svettis Norrköping, Ståthögavägen 48, 602 23 Norrköping.



MINIRÖRIS 7

Ett rörelseprogram för förskola och hemma

MINI-RÖRIS LIVE – INSPIRATIONSdag 25 OKTOBER!

Välkommen på Mini-Röris Live. En inspirationsdag för dig som jobbar med barn i förskolan eller vill använda Mini-Röris hemma.

Mini-Röris är ett lekfullt rörelseprogram riktat till barn mellan 3 och 6 år. Programmet är roligt, enkelt och kan genomföras både inomhus och utomhus. På inspirationsdagen får du lära dig Mini-Röris 7 hur det kan användas. Du som tidigare gått en Mini-Rörisutbildning får möjlighet till ny inspiration och en genomgång av Mini-Röris 7.

INNEHÅLL

- Genomgång av Mini-Röris 7
- Mini-Rörismaterial
- Kaffe & frukt

NÄR

Inspirationsdagen är den 10 april kl. 13–15.30 på Friskis&Svettis Ingelsta.

PRIS

Inspirationsdagen ink. material kostar 425:-/person.

ANMÄLAN

Fyll i din anmälan på bifogat svarskuvert och skicka till anna@nrk.friskissvettis.se eller lämna i någon av våra receptioner. Vill du posta din anmälan hittar du adress på baksidan. Sista anmälningsdag är 3 april.

ÖVRIGT

Vi rekommenderar träningskläder på, duschmöjligheter finns i lokalen.

Vid frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta Anna Östh på 011-130051 eller anna@nrk.friskissvettis.se.

Mini-Röris 7 – Från stilla till gorilla.

Senaste Mini-Röris ger härlig energi och pulshöjning men också träning av motorik, kroppsmedvetenhet och fokus. Under cirka 25 minuter får du släppa loss dina bästa moves i svängiga låtar som Gunilla Gorilla innan du varvar ner i en avslutande yogasaga.

I Mini-Röris 7 ingår två bonuspass: Dans&Balans där vi växlar mellan ösig dans och balansutmaningar och Favoriter i repris med tre godbitar från tidigare Mini-Röris. Nu åker vi!

