

Vil du kjenne på ekte mestringsfølelse i Vinterferien?

Dette er et tilbud til alle mellom 10 og 13 år som har lyst til å være sammen med oss i Bergen Stupeklubb i vinterferien.

Kurset er gratis, og inkluderer lunsj hver dag.

Kurset går hver dag fra mandag til fredag fra kl 10:00-14:30 i AdO arena.

Treningene vil inkludere tørrtrening på tørrtreningsanlegget med basistrening og forøvelser på gymmatten, tumblinggulv, i skumgrop og på trampoliner.

Alle må ha med seg:

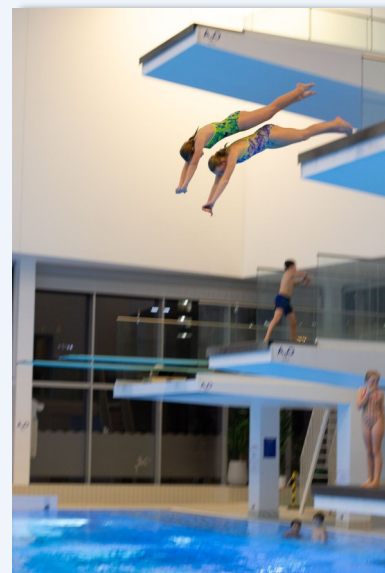
Ta med **badetøy, shorts og t-skjorte**, samt **drikkeflaske**.

Ingen krav til stupeferdigheter,
men dette kurset forutsettes at alle deltakerne kan svømme.

(<https://club.spond.com/landing/courses/bergenstupeklubb>)



www.bergen-stupeklubb.no



Bli stuper!

