

FÖR DIG MELLAN 9 OCH 13 ÅR, SOM VILL TRÄNA MED OSS I VARBERG OCH VEDDIGE



Varbergs  
kommun

HÖSTEN  
2015

**BLI EN FENA I VATTNET,  
LEK OCH IDROTTA PÅ LAND!**

**JUNIOR**

VI TESTAR IDROTT

	I vatten	På land
<b>Vecka</b>	<b>Håsten Måndagar 15:00-16:00 - Simkläder</b> <b>Veddige Tisdagar 15:00-16:00 - Simkläder (start v.39)</b>	<b>Håsten Onsdagar 15:00-16:00 - Träningskläder</b> <b>Veddige Torsdagar 15:30-16:30 - Träningskläder (start v.39)</b>
<b>v.36</b>	Vattenparkour	Lekar – spela boll som en anka
<b>v.37</b>	Simhoppсан – lek, bus och hopp från kanten	Skattjakt – var är skatten gömd?
<b>v.38</b>	Dykning – Junior goes dolphin style	Femkamp – knasiga utmaningar i lag
<b>v.39</b>	Vattendiscover – vi svänger loss till musik	Crosstraining – vi ger oss ut i omgivningarna
<b>v.40</b>	Livräddning – prova-på-livräddningsövningar	Fångarna på fortet – kluriga banor som kan lösas med list och samarbete
<b>v.41</b>	Vattenskoj – lek och bus i vattnet	Tvåbenshoppning – hästhoppning för oss med två ben
<b>v.42</b>	Simhoppсан – lek, bus och hopp från kanten	Utegymp – Junior fixar biffen
<b>v.43</b>	Simning – vi leker i vattnet och provar olika samsätt	Geocaching – vi använder teknik för att hitta vart skatten är gömd
<b>v.44</b>	Vattendiscover – vi svänger loss till musik	Det spökar – vi söker efter spöken
<b>v.45</b>	Hinderbana över och under vattnet	Rocky-style träning – vi tränar som proffsen
<b>v.46</b>	Vattenskoj – lek och bus i vattnet	Boxning – enda gången det är ok att slåss på Junior
<b>v.47</b>	Livräddning – prova-på-livräddningsövningar	Dans – vi provar olika sätt att uttrycka oss på till musik
<b>v.48</b>	Swimrun – vi springer i wetvest och simmar crawl	Skridskor – vi testar skridskoåkning
<b>v.49</b>	Simning – vi leker i vattnet och provar olika samsätt	Skeppsbrott – akta dig för hajarna
<b>v.50</b>	Vattendiscover med jultema	Cykeldisco – vi provar spinning till häftig musik
<b>v.51</b>	Dykning – vi ses på djupet	Skridskor/kålkhockey – vi provar olika sporter på is

Läs mer på [www.varberg.se/junior](http://www.varberg.se/junior). Följ oss på Facebook "Simhallar Varberg" Frågor? 0340-880 80, eller Hanna 0734-00 34 61. Vi träffas i simhallarnas entré. Det kostar inget att delta i Junior.

**v.36-38** Simstadion

## HEJ!

Välkommen till oss på Junior. Vi vill träffa dig som vill testa idrott tillsammans med oss, för att du ska få bättre hälsa och en starkare kropp. Här träffar du kompisar och lär dig nya saker varje gång. Du behöver inte anmäla dig och kan börja närsomhelst under terminen. Välkomna!

