



## **Inbjudan Internutbildning**

### *Effektivare Inneträning*

**Dag:** Måndag 11 oktober

**Plats:** Rambodalshallen

**Tid:** Kl 20.00 - 21.30

**Innehåll:** Övningstips och praktiska tips på hur vi kan planera och genomföra träningen för att få ut maximalt av träningen på begränsade ytor.

**Anmälan:** Vi vill att ni anmäler ert deltagande till Niclas F, senast 6/10 (tel 149220, mail [sais@telia.com](mailto:sais@telia.com))

**Smedby AIS Norrköping**