

# ÖFTKS VUXENKURSER vintern 2023

**Vad:** Gruppträning 60 min. Träningen bedrivs under 60 min med coach

**När:** Vi börjarträningen vecka 2. Söndag den 15/1

Utrustning, egen vattenflaska, tenniskor (löparskor Ej)

Kod till hallen: 0578, glöm ej att skriva upp ditt ev bilnumret i entrén

**Träningsveckor: måndag-fredag:** veckorna, 3,4,5,6,9,12,13,14,16,17,18,19

Ej träning: veckorna: 7,8,10,11,15

**Söndagar:** Veckorna: 2,3,4,5,6,10,12,13,15,16,17,18

Ej Träning veckorna: 7,8,9,11,14

**Kostnad:** 60 min/träning/bana/racket/bollar och coach: (alla måste vara medlemmar)

4st i gruppen 145kr/h = 12 ggr, 1 740kr /person

3st i gruppen 185 kr/h = 12 ggr, 1 220 kr /person

2st i gruppen 260kr/h = 12 ggr. 1st på banan 520 kr/h = 12 ggr,

Medlemsavgiften ger rätt att delta i kursen. Medlemsavgiften gäller kalender år

**Betalning:** Faktura skickas till er via MATCHi/mejladress för betalning inför kursstart.

**Racketar:** Provspela våra racketar i klubb shopen. Bra priser och service :)

**Frågor =** [claes.coric@telia.com](mailto:claes.coric@telia.com)

