

HLAUPANÁMSKEIÐ FYRIR BYRJENDUR OG LENGRA KOMNA

Skokkhópur Álftanes kynnir 6 vikna hlaupanámskeið sem hefst **föstudaginn 18. maí** við íþróttamiðstöð Álftaness. Upplagt fyrir fólk sem langar að byrja að hlaupa og vantar góðan félagsskap, hvatningu og njóta útiverunnar.

Við hvetjum alla áhugasama um hlaup að koma á kynningarfund sem verður haldinn í sal Álftanesskóla **miðvikudaginn 16. maí klukkan 20:00**. Þar mun þjálfari skokkhópsins, **Sigurður P. Sigmundsson** fara yfir málin.



Námskeiðsgjaldið er aðeins **12.000 kr.** - sem gildir einnig sem hálf ársgjald í skokkhópinn út október á þessu ári. Innifalið í gjaldinu eru allar skipulagðar æfingar, æfingaáætlanir og afsláttur í völdum verslunum með hlaupavörum. Æfingar fara fram á **mánudögum miðvikudögum og föstudögum kl. 17:30**.

Upplýsingar eða skráning: diddoruiz@gmail.com | tinnaogstefan@gmail.com

Við erum líka á **Facebook** undir nafninu: Skokkhópur Álftaness

Ungmennafélag Álftaness við Breiðumýri | 225 Garðabær | www.umfa.is

