



# Ta chansen!

Vi välkomnar längdåkare födda 2002-2005 till Åre skidgymnasiums **vårskidskola** den 4-6 maj 2018. Skidåkning runt toppen av **Åreskutan** varvas med **bad**, och gemensamma aktiviteter på **Holiday Club** där vi också bor. Ledarna är tränare vid **Åre skidgymnasium** och de assisteras av nuvarande och tidigare elever vid skolan.

## Preliminärt program

### FREDAG

- 12.00 Incheckning vid entrén på Holiday Club
- 12.15 Lunch
- 14.00 Träning skate (teknik, utförsträning m.m.)
- 17.00 Middag
- 18.30 Gemensam kvällsaktivitet
- 21.00 Kvällsfika

### LÖRDAG

- 7.30 Frukost
- 9.00 Träning klassiskt (teknik, impulser m.m.)
- 12.00 Lunch
- 14.00 Styrketräning (cirkelträning, funktion)
- Bad & bubbelpool
- 17.00 Middag
- 18.30 Föreläsning
- 21.00 Kvällsfika

### SÖNDAG

- 7.30 Frukost
- 9.00 Träning skate (långtur)
- 12.00 Lunch & avslutning

### UTRUSTNING

Skidor, stavar, pjäxor för skate och klassiskt, inomhuskläder för styrketräning och badkläder.

### ANMÄLAN

Anmäl till [christina.fransson@jgy.se](mailto:christina.fransson@jgy.se) senast 17 april. Vid frågor ring 070/210 91 99

### KOSTNAD

1899 kr.  
Betaling sker vid incheckning.

# j! Åre Skidgymnasium