



INBJUDAN

Varmt välkomna på tjejträning 2023!

Vi upprepar förra årets framgångsrika och roliga tjejträning och bjuder in alla er tjejer och kvinnor som tränar judo i Stockholmsområdet till oss på SPIF. Kom och träna med nya och gamla judokompisar och låt dig inspireras av kul judo! Våra meriterade tränare Pernilla Ribeiro Novais och Elsa Frizell kommer visa användbara tekniker och trix men fokus på denna träning är att ni ska få chansen att träffa varandra och ha roligt.

Det blir två tillfällen, kom gärna på båda!

När? Söndag 26:e mars och söndag 7:e maj, klockan 15.30-17.30

Hur? Vi tränar tillsammans 1,5h och sedan finns det tid för fika och häng i dojon

För vilka? Alla tjejer och kvinnor från och med 11 år

Var? SPIF judo dojo, Tellusborgsvägen 22, (Innebandycenter)

Ingen kostnad! Anmäl er på länken nedan så att vi vet ungefär hur många som kommer och kan förbereda både träning och fika – det går ändå att anmäla sig även samma dag som träningen är!

<https://forms.office.com/r/E44e4HkLBV>

SPIF tjejträning vår 2023

