



HAMMARBY
RODD

PROVA PÅ-DAG

Söndag 9 oktober

Vintersäsongen drar snart igång på Hammarby Rodd och vi bjuder nu in till en prova-på-dag för att ge fler möjligheten att upptäcka vår fantastiska idrott och ansluta till oss i höst.

Vi söker dig som vill bli en del av vår förening, vill träna 3-4 gånger per vecka och kan tänka dig att lära dig ro på vattnet i vår. Du är 14 år eller äldre. Träningen som bedrivs under vinterhalvåret är både grenspecifik – såsom roddmaskinsintervaller – och allmän, t ex cirkelträning och konditionsträning. För att kunna testa om detta är något för dig så anordnar vi ett prova-på-tillfälle. Passet kommer innehålla en introduktion till roddmaskinsträning, cirkelträning och rodd i breda och stabila båtar.

Se tillgängliga tider och gör din anmälan på denna länk:

<https://forms.gle/PAz2sAEMrTWtmWcr7>

Det finns ett begränsat antal platser. Först till kvarn.

Pris: 100 kr. Information om hur du betalar fås när din plats blivit bekräftad.

Om du har några frågor, eller om du vill börja hos oss direkt utan att vara med på prova-på-dagen, kontakta kurs@hammarbyrodd.se.