

## Tyft Arena IF –Vinterprogram 2018

### Torsdagspuls med boll 0-100 år med Mastercoach Anders Åhs

Torsdagar klockan 18.16 Pulsträning utomhus med boll på Billströmskas bollplan och längre fram mot jul vid Källekärrens skola. Vi använder klubbens nya strålkastare! Vid extremt dåligt väder flyttar vi fram träningen till fredagar och är inomhus i Källekärr. Vi avslutar den 20 december med "julloppet"!

### Saturday Tyft Arena Future 4-7 år - med Anna, Dina och Joel

Lördagar klockan 10.00 vid gymnahallen Källekärrens skola. Fokus är rörelseglädje med spontana initiativ! Vi avslutar terminen den 15 december "jultomteloppet".

### Weekend med Tyft Arena - Allsidig träning i grupp 7-14 år

Datum och tid	Tema	Samling
Fredagen 9 november kl. 18.30	Active Friday Capoeira – vi testar lite av denna afrobrasiliansk kampsport. Till vår hjälp har vi Ebba och Siri från Billströmska	Källekärrens gymnahall
Lördagen den 17 november kl. 15.30	Ridning	Valsängs ridskola
Lördagen den 24 november	Ale Inomhusspel. Vi har fått inbjudan att delta vid en mysig friidrottsgemenskap i Bohushallen. Ni som vill hänga på gör det, vi andra kör rörelse i Källekärr.	Samling Källekärr, återkommer med information
Lördagen den 1 december kl. 11.00	Skeppsbrott och konditionslekar	Källekärrens gymnahall
Lördagen den 8 december kl. 11.00	Tabata och aktivas val	Källekärrens gymnahall
Lördagen den 15 december kl. 11.00	Kampsport med Linda Åhs	Källekärrens gymnahall
Söndagen den 16 december kl. 12.00	Fotboll vid Röahallen	Röahallen Skärhamn

### Kast- och Friidrottsträning tillsammans med Stenungsund Friidrott

Under höstens söndagar kör vi kastträning (slägga, diskus, spjut och kula) tillsammans med Stenungsunds Friidrott. Kontakta Johan för mer information; [johan.sjoholm74@gmail.com](mailto:johan.sjoholm74@gmail.com)

Läs även på <https://www.facebook.com/tyftarena> , <http://idrottonline.se/TyftArenaIF-Friidrott/>

För frågor kontakta: Joel Holgersson Ordförande

E-post: [joel.holgersson06@outlook.com](mailto:joel.holgersson06@outlook.com) Telefon: 072-5881338

