

LÄR DIG RO I SOMMAR – VUXENKURS PÅ MÖLNDALS RODDKLUBB



MRK anordnar i juli och augusti roddkurser för vuxna på vackra Rådasjön i Mölndal. Under denna period kan du komma och ro två gånger per vecka. Du väljer själv hur ofta du kan och vill gå.

På kursen får du lära dig grunderna i rodd på vatten samt hur man hanterar roddutrustning. Både du som är nybörjare och du som rott tidigare är välkommen. Det enda kravet är att du kan simma 200 meter.

Klubben nås lätt med bil (fri parkering) eller med buss 753 från Heden eller Korsvägen till hållplats Helenevik (10 min resa). Omklädningsrum med dusch finns för dig som vill byta om på plats.

Lämplig utrustning är löparbyxor/shorts, linne/t-shirt, gymnastikskor, tunn vindjacka, keps och vattenflaska.

Kom och lär dig grunderna i rodd – en aktivitet du kan utöva hela livet!

v. 27-v. 34 (5 juli-26 aug)

Ti: 15.30-17.30

Fre: 15.00-17.00

Kostnad: 1 950 kronor (har du inte använt årets friskvårdsbidrag ännu är detta ett bra tillfälle!)
Möjlighet till 16 lektionstillfällen. Ingen föranmälan krävs.

webb: www.mrk.nu

e-post: info@mrk.nu

