

# MER TID *tillsammans*

Har du svårt att få tiden att räcka till? Hinner du inte till spinningen eller gymmet när du skjutsat till fotbollsmatch, ridlektioner, lagat middag, klippt gräsmattan och...?

Gör idrotten till en familjegrrej!

Orientering ger dig mer

1. Ditt eget välmående i en idrott som ger dig bra kondition på ett roligt sätt
2. Solljus och frisk luft i en tid vi ägnar alltmer inomhus
3. Mer tid tillsammans med familjen!



Anmäl dig och din familj till orienteringskurs!

Måndagar kl 18:00

Ungdomar/barn i skolåldern  
start 28 mars

Kursen börjar på två olika ställen: Strömsfors och Jursla.

Samling/Medlemsavgift\*

*Anmälan och information*

Krokek/Strömsfors

Jenny Röjgård, tel 011-133383  
rojgard@telia.com eller  
Veronica Lundh, tel 011-397223  
pv.lundh@telia.com

Åby/Jursla

Kennet Lindqvist tel 011-61180  
kennet\_l@telia.com

Vuxna

start 2 maj

Vuxenkursen är på samma plats som ungdomsträningen. Varannan vecka Strömsfors/Jursla. \*

*Anmälan och information*

Robert Håkansson tel 011-391215  
robert.kolmarden@telia.com

\* Samling: Anslut till Gamla Krokeksvägen 20, Strömsfors eller Lillsjöstugan, Jursla. Medlemsavgift 2011 är för ungdomar t.o.m. 20 år 100 kr/år och för övriga 150 kr/år.

Välkomna!

OK Kolmården

www.okkolmarden.com