

# Nu startar vi BOX på Krafthuset!



## KRAFTHUSET

*Box är ett roligt träningspass där man med slag och sparkar på mitsar (slagkuddar) tränar upp kondition och styrka. Den enda utrustning man behöver är inneskor och enkla träningskläder. Ta med egna handskar eller låna av oss. Glöm inte dricksflaskan med vatten eller sportdryck!*

*Alla tjejer och killar mellan 13-18 år med gårdskort är välkomna!*



***Onsdagar kl 17.00-18.30  
I samlingsalen***

Välkommen!