

Mini-Röris 5

JYMPA I FÖRSKOLAN & HEMMA



Jag/vi kommer den 18 april till Friskis&Svettis Ingelsta.

Förskola: _____

Org nr: _____

Adress: _____

Fakturaadress/referensnummer: _____

Kontaktperson: _____

Tel: _____

E-post: _____

Deltagare	Inspirationsdag MiniRöris 5 Live grundkurs 13.00-16.00	Inspirationsdag MiniRöris 5 Live uppdatering 14.00-16.00
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		

Sista svarsdag är 6 april

Anmälan kan skickas till anna@nrk.friskissvettis.se, lämnas i någon av våra receptioner eller postas till Friskis&Svettis Norrköping, Ståhögavägen 48, 602 23 Norrköping.

Mini-Röris 5

JYMPA I FÖRSKOLAN & HEMMA



MINI-RÖRIS LIVE - INSPIRATIONS DAG 18 APRIL!

Välkommen på Mini-Röris Live. En inspirationsdag för dig som jobbar med barn i förskolan eller vill använda Mini-Röris hemma.

Mini-Röris är ett lekfullt rörelseprogram riktat till barn mellan 3 och 6 år. Programmet är roligt, enkelt och kan genomföras både inomhus och utomhus. På inspirationsdagen får du lära dig Mini-Röris 5 hur det kan användas. Du som tidigare gått en Mini-Rörisutbildning får möjlighet till ny inspiration och en genomgång av Mini-Röris 5.

INNEHÅLL

- Genomgång av Mini-Röris 5.
- Föreläsningen "Rörelsens betydelse för inlärning"
- Mini-Rörismaterial med Cd mm.
- Fika

NÄR

Inspirationsdagen är den 18 april kl. 13-16 på Friskis&Svettis Ingelsta.

PRIS

Inspirationsdagen ink. material kostar 525:-/person. Vid anmälan av 7 personer från samma förskola blir totalpriset 3300:-. Endast uppdatering ink. material till MiniRöris 5 kostar 425:-/person.

ANMÄLAN

Fyll i din anmälan på bifogat svarskuvert och skicka till anna@nrk.friskissvettis.se eller lämna i någon av våra receptioner. Vill du posta din anmälan hittar du adress på baksidan. Sista anmälningsdag är 6/4.

ÖVRIGT

Vi rekommenderar träningskläder på, duschmöjligheter finns i lokalen.

Vid frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta Anna Östh på 011-211330 eller anna@nrk.friskissvettis.se.

OM MINI-RÖRIS

Mini-Röris 5 är ett rörelseprogram för barn mellan tre och sex år. Är du pedagog inom förskolan kan du leka och jympa med barnen på jobbet. Är du förälder, mormor, farfar eller äldre syskon kan du köra programmet hemma. Mini-Röris är enkelt och passar lika bra ute som inne.

Grundprogrammet är uppdelat i fem delar: start, på golvet, uppe, varva ner och vila. Delarna kan användas tillsammans eller var för sig. Hela programmet är 20 minuter långt.

Mini-Röris 5 finns att köpa på Friskis&Svettis Norrköping för 239 kr.

