

Vil du teste ut roing?



Ormsund Roklub inviterer til nybegynnerkurs for ungdom mellom 12 og 19 år!

Bli med å ro siste uken i sommerferien! (Uke 33, 14. august til 18. august)

Alle er velkommen, ingen tidligere roerfaring kreves.

Opplæring skjer i nybegynnerbåter med gode instruktører.

Treningene varer hver dag fra kl 10-13. I uke 33, mandag 14. august til fredag 18. august.

Treningene vil være varierte, med roing på vannet, på romaskin, i robasseng, styrketrening og aktiviteter på vann og i gymsal.

Nybegynnerkurs er helt gratis! Ta med deg en venn og bli med å prøv ut en av verdens vakreste idretter.

Påmelding skjer til rosief@ormsund.no Adresse er: Sundveien 37, 0198 Oslo.

Vi sees!

