



RIG-friidrott
Växjö

**I ett samarbete bjuder RIG- Växjö, Östsvenska friidrottsförbundet och Prestationscentrum kast
in till**

Kast-dag i Tipshallen

- Tid/plats: Tipshallen i Växjö den 22 – okt kl 10-13
- För vem: Aktiva i östsvenska distriktet med omnejd i åldrarna 13-15 (2010-2008) samt deras tränare
- Innehåll: Dagen kommer innehålla kastning i kula, diskus och spjut där vi arbetar med både kast och olika drillar/övningar för förbättrad teknik samt teori kring teknikanalyser.
- Instruktörer: Johanna Vikström med fler
- Anmälan: Mailas till johanna.vikstrom@vaxjo.se senast den 19 – okt
- Avgift: 150 kr

Välkomna!