

FRIIDRETTSFEBRUAR!

Vi du bli like sunn, sprek og atletisk som
Markus Rooth, Henriette Jæger og Karsten Warholm?

Ønsker du allsidig trening i et flott felleskap i et
engasjerende miljø med barn & ungdom
fra hele Sarpsborg?

TEST UT SIL FRIIDRETT
GRATIS I HELE
FEBRUAR! (klikk her)



Velg mellom følgende gratistreninger:

***Minifriidrett: Torsdager kl. 18:00 – 19:00**
(Kalneshallen, 6-7år påfølgende sesong)

***Friidrett for barn: Tirs & tors 17:30-19:00**
(Kalneshallen, 8-10år påfølgende sesong)

***Sprint/teknisk 11-14år: Tirsdager kl. 17:30-19:00**
(Kalneshallen)

***Mellom-/langdistansegruppe 10-12år: Tirsdager kl. 18.00**
(SIL-hytta)

***Mellom-/langdistansegruppe 13år+: Tirsdager kl. 18.00**
(SIL-hytta)

***Sprint/teknisk gruppe 15år +: Torsdager kl. 20-22**
(Østfoldhallen)

TA MED JOGGESKO OG VANNFLASKE OG TEST UT!

Skann QR-
koden eller
bruk
koblingen til
å bli med



[https://forms.
office.com/e/ti
5PqKYDsK](https://forms.office.com/e/ti5PqKYDsK)