

SPORTLOVSPROGRAM VECKA 7

Med reservation för ändringar

Vissa aktiviteter kräver föranmälan i receptionen. För aktiviteter före lunch, senast dagen innan kl. 17. För aktiviteter efter lunch, senast samma dag kl. 10.

Sportboden

Öppen varje dag 09-16

Pulka, snowracer mm finns att låna i sportboden!

Liften

Öppen onsdag-lördag 10-16, lunchstängt 12-13

Köldgräns -20°C

Alla dagar

Skidskola för längd och turskidor. Bokas i Sportboden.

Skid- och pulkalek: I lilla backen vid liften är alla välkomna att ha skoj på skidor eller pulka.

Tisdag

16:00

Lär dig valla. Grundgenomgång av hur du vallar dina längdskidor. Samling i Sportboden. **Föranmälan.**

17:00-18:00

Yoga (Vinyasa). Mjuk yoga anpassad för dig som gillar att åka skidor. I Tipshuset (följ skyltning). Kostnad: 125kr. **Föranmälan.**

Onsdag

16:30-18:00

Snölek. Från 6 år. Vi hittar på något skoj tillsammans i snön. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Torsdag

Hela dagen

Spårbingo. Runt om Fjällstationen. Leta spår och delta i prisutlottning om du får bingo! Passar alla åldrar, hämta och lämna din bingobricka i receptionen. Ingen föranmälan.

Fredag

09:00-12:00

Guidad skidtur. Till ett av Vålådalens många smultronställen. Medtag turskidor - eller hyr i Sportboden, varma kläder och matsäck. Från 12 år, max 8 deltagare. Kostnad 100 kr för vuxna, 50 kr för barn upp till och med 15 år **Föranmälan.**

16:30-18:00

Snöskoäventyr. Från 6 år. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Lördag

16:30

Guidad tur på Idrottsmuséet. Vålådalens idrottshistoria är unik. Följ med på visning av muséet. Samling i receptionen. Ingen föranmälan.

SPORTLOVSPROGRAM 2023 VECKA 8

Med reservation för ändringar

Sportboden

Öppen varje dag 09-16

Pulka, snowracer mm finns att låna i sportboden!

Liften

Öppen måndag-lördag 10-16, lunchstängt 12-13

Köldgräns -20°C

Vissa aktiviteter kräver föranmälan i receptionen. För aktiviteter före lunch, senast dagen innan kl. 17. För aktiviteter efter lunch, senast samma dag kl. 10.

Alla dagar:

Skidskola för längd och turskidor. Bokas i Sportboden.

Skid- och pulkalek: I lilla backen vid liften är alla välkomna att ha skoj på skidor eller pulka.

Tisdag

16:00

Lär dig valla. Grundgenomgång av hur du vallar dina längdskidor. Samling i Sportboden. **Föranmälan.**

17:00-18:00

Yoga. (Vinyasa). Mjuk yoga anpassad för dig som gillar att åka skidor. I Tipshuset (följ skyltning). Kostnad: 125kr. **Föranmälan.**

Onsdag

10:00-13:00

Spårhäng i vindskyddet vid elljusspåret. Sväng förbi på en liten paus vid brasan med oss, vi bjuder på något varmt att dricka. Ingen föranmälan.

16:30-18:00

Snölek. Från 6 år. Vi hittar på något skoj tillsammans i snön. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Torsdag

09:00-12:00

Guidad skidtur. Till ett av Vålådalens många smultronställen. Medtag turskidor - eller hyr i Sportboden, varma kläder och matsäck. Från 12 år, max 8 deltagare. Kostnad 100 kr för vuxna, 50 kr för barn till och med 15 år. **Föranmälan.**

16:30-18:00

Snöskoäventyr. Från 6 år. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Fredag

Hela dagen

Spårbingo runt om fjällstationen. Leta spår och delta i prisutlottning om du får bingo! Passar alla åldrar, hämta och lämna din bingobricka i receptionen. Ingen föranmälan.

Lördag

16:30

Guidad tur på Idrottsmuséet. Vålådalens idrottshistoria är unik. Följ med på visning av muséet. Samling i receptionen. Ingen föranmälan. **Gratis,** ingen föranmälan.

SPORTLOVSPROGRAM 2023 VECKA 9

Med reservation för ändringar

Sportboden

Öppen varje dag 09-16

Pulka, snowracer mm finns att låna i sportboden!

Liften

Öppen måndag-lördag 10-16, lunchstängt 12-13

Köldgräns -20°C

Vissa aktiviteter kräver föransmälan i receptionen. För aktiviteter före lunch, senast dagen innan kl. 17. För aktiviteter efter lunch, senast samma dag kl. 10.

Alla dagar:

Skidskola för längd och turskidor. Bokas i Sportboden.

Skid- och pulkalek: I lilla backen vid liften är alla välkomna att ha skoj på skidor eller pulka.

Tisdag

09:30-10:00

Kom i gång med **personlig tränaren Anna** på morgonen och få en grym start på dagen. Samling 09:20 i receptionen. **Gratis**, ingen föransmälan.

16:00

Lär dig valla. Grundgenomgång av hur du vallar dina längdskidor. Samling i Sportboden. **Föransmälan.**

17:00-18:00

Yoga. (Vinyasa). Mjuk yoga anpassad för dig som gillar att åka skidor. I Tipshuset (följ skyltning). Kostnad: 125 kr. **Föransmälan.**

Onsdag

09.30-10.00

Kom i gång med **personlig tränaren Anna** på morgonen och få en grym start på dagen. Samling 09:20 i receptionen. **Gratis**, ingen föransmälan.

14:00-15:00

Barnens Vålådalslopp för alla barn 6-12 år. Kom och åk längdskidor så långt eller kort du vill. **Föransmälan** (Samlingsplats ges vid anmälan)

Torsdag

09:30-10:00

Kom i gång med **personlig tränaren Anna** på morgonen och få en grym start på dagen. Samling 09:20 i receptionen. **Gratis**, ingen föransmälan.

16:30-18:00

Snölek. För alla från ca 6 år. Vi hittar på något skoj tillsammans i snön. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föransmälan.**

Fredag

09:00-12:00

Guidad skidtur. Till ett av Vålådalens många smultronställen. Medtag turskidor - eller hyr i Sportboden, varma kläder och matsäck. Från 12 år, max 8 deltagare. Kostnad 100 kr för vuxna, 50 kr för barn upp till och med 15 år **Föransmälan.**

09:30-10:00

Kom i gång med **personlig tränaren Anna** på morgonen och få en grym start på dagen. Samling 09.20 i receptionen. **Gratis**, ingen föranmälan.

Hela dagen

Spårbingo runt om fjällstationen. Leta spår och delta i prisutlottning om du får bingo! Passar alla åldrar, hämta och lämna din bingobricka i receptionen. Ingen föranmälan.

Lördag

16:30

Guidad tur på Idrottsmuséet. Vålådalens idrottshistoria är unik. Följ med på visning av muséet. Samling i receptionen. **Gratis**, ingen föranmälan.

SPORTLOVSPROGRAM 2023 VECKA 10

Med reservation för ändringar

Vissa aktiviteter kräver föranmälan i receptionen. För aktiviteter före lunch, senast dagen innan kl. 17. För aktiviteter efter lunch, senast samma dag kl. 10.

Sportboden

Öppen varje dag mellan 09-16

Pulka, snowracer mm finns att låna i sportboden!

Liften

Öppen måndag-lördag 10-16, lunchstängt 12-13.

Köldgräns -20°C

Alla dagar:

Skidskola för längd och turskidor. Bokas i Sportboden.

Skid- och pulkalek: I lilla backen vid liften är alla välkomna att ha skoj på skidor eller pulka.

Tisdag

16:00

Lär dig valla. Grundgenomgång av hur du vallar dina längdskidor. Samling i Sportboden. **Föranmälan.**

17:00-18:00

Yoga. (Vinyasa). Mjuk yoga anpassad för dig som gillar att åka skidor. I Tipshuset (följ skyltning). Kostnad: 125 kr. **Föranmälan.**

Onsdag

10:00-13:00

Spårhäng i vindskyddet vid elljusspåret. Sväng förbi på en liten paus vid brasan med oss, vi bjuder på något varmt att dricka. Ingen föranmälan.

16:30-18:00

Snölek. Från 6 år. Vi hittar på något skoj tillsammans i snön. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Torsdag

09:00-12:00

Guidad skidtur. Till ett av Vålådalens många smultronställen. Medtag turskidor – eller hyr i Sportboden, varma kläder och matsäck. Från 12 år, max 8 deltagare. Kostnad 100 kr för vuxna, 50 kr för barn upp till och med 15 år **Föranmälan.**

16:30-18:00

Snöskoäventyr. För alla från ca 6 år. Samling i Sportboden klädda för uteaktivitet. Ca 1,5h. **Föranmälan.**

Fredag

Hela dagen

Spårbingo runt om Fjällstationen. Leta spår och delta i prisutlottning om du får bingo! Passar alla åldrar, hämta och lämna din bingobricka i receptionen. Ingen föranmälan.

Lördag

16:30

Guidad tur på Idrottsmuséet. Vålådalens idrottshistoria är unik. Följ med på visning av muséet. Samling i receptionen. Ingen föranmälan.