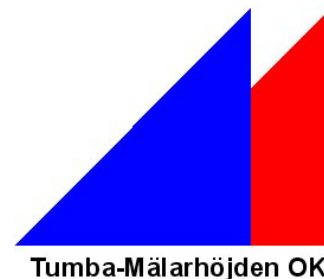


Börja orientera



Tumba-Mälarhöjden OK bedriver orienteringsverksamhet för barn och vuxna på alla nivåer. Vi har nybörjargrupper i Tumba och Sätra för **barn födda 2007-2012**.

Nybörjargruppen i Sätra tränar **måndagar kl 18-19:30** vid vår klubbstuga Långsätra, Sätragårdsvägen 183. Säsongen 2020 startar **30 mars** och håller på till oktober, med uppehåll för sommarlov.

En förälder förväntas vara med på träningarna tills barnet är tryggt med att springa själv i skogen. Lämplig klädsel är träningsoverall (med något under om det är kallt) och gypaskor.

För yngre barn födda 2013-2016 har vi en verksamhet som kallas **skogskul**. Där fokuserar vi på lek och rörelse i skogen, med vissa inslag av kartor.

Kostnaden för att delta i träningarna är 150kr medlemsavgift samt en träningsavgift på 1000kr för barn födda 2007-2009 respektive 400kr för barn födda 2010-2012. För skogskul betalas ingen träningsavgift.

Anmälan görs genom att **maila barnets namn och födelseår** till nybörjargrupp: elsa_tornros@hotmail.com
skogskulgrupp: berglundamaria@hotmail.com

Läs mer om oss på vår hemsida www.tmok.nu eller följ oss på Facebook

Är du äldre ungdom eller vuxen och vill börja orientera, kontakta Elsa på adress ovan