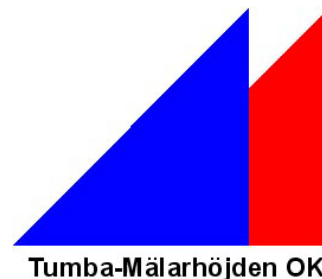


Börja orientera



Tumba-Mälarhöjden OK bedriver orienteringsverksamhet för barn och vuxna på alla nivåer. Vi har nybörjargrupper i Tumba och Sätra för **barn födda 2008-2013**.

Nybörjargrupporna i Sätra tränar **måndagar kl 18-19:30** vid vår klubbstuga Långsätra, Sätragårdsvägen 183. Höstsäsongen 2021 startar **23 augusti** och håller på till mitten av oktober.

I nybörjargruppen lär vi oss grunderna i att läsa kartan och att klara av en enklare orienteringsbana. Vi fokuserar också på utveckla fysiska grundfärdigheter genom lekar och övningar i skogen. Barnen delas in i grupper efter ålder. 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 gympaskor.

Kostnaden för att delta i träningarna är medlemsavgift 400kr/år samt samt träningssavgift 500kr/termin för barn födda 2008-2010 respektive 200kr/termin för barn födda 2011-2013.

Anmälan görs till davidfarm@gmail.com, **ange barnets namn och födelseår**.

Vi anpassar upplägget på träningarna efter gällande riktlinjer från folkhälsomyndigheten. Mer info om detta skickas till anmälda inför kursstart.

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