



# MINIRÖRIS 6 ÄR HÄR!

**Energi, fullt ös, lust och fokus** - Nu har du chansen att utbilda dig i Miniröris 6 och bjuda barnen på massor av rörelseglädje!

**Mini-Röris 6** är en härlig och varierad rörelsestund för barn **3-6 år**. Programmet består av ett gäng lekfulla låtar, både med och utan instruktioner. Totalt är Mini-Röris 6 cirka 25 minuter långt och består av flera delar som också kan köras var för sig.

**Mini-Röris 6** ger ny energi och pulshöjning men också träning av motorik, kroppsmotvetenhet och fokus. I programmet ingår också **två bonuspass**.

**För vem:** Personal på förskolan och föräldrar

**Innehåll:** I utbildningen ingår en föreläsning samt praktisk övning i Miniröris. Alla får en cd och en plansch samt möjlighet till digital nedladdning och fika så klart.

**När:** 2 oktober 13-16:30 eller 11 oktober 8-11:30

**Var:** På Friskis&Svettis

**Klädsel:** Klä dig i kläder som du lätt kan röra dig i.

**Pris:** 600:- per person

**Utbildare:** Lise-Lotte Johansson och Zara Tall

**Anmälan:** Anmäl dig till [zara@almhult.friskissvettis.se](mailto:zara@almhult.friskissvettis.se). Meddela namn, val av dag och vilken förskola du kommer från. Sista anmälningdag är **den 21 september**.

**Slå på musiken och höj volymen - nu åker vi!**

