

# VÄLKOMMEN TILL HÖSTTERMINEN 2026



**CF KIDZ 5-7 år startar vecka 37, 13/9. Söndagar 10.00 med Jonna Albrektsson.** Varje lektion är 45 minuter och kursen håller på under **10 veckor**. Sista tillfället, **vecka 47**, har vi avslutning tillsammans med en vuxen och gemensam fika efteråt. **Uppehåll vecka 44.**

Ansvarig coach finns på plats på **CrossFit Endorfin Alingsås, Hemvägen 20C**, senast 10 minuter innan start för att ta emot och välkomna.

- Det finns möjlighet till toalett, ombyte, dusch och vattenpåfyllning i Boxen.
- Önskar man låsa in värdesaker/kläder i skåp behöver man tillhandahålla eget hänglås.
- Utanför Boxen finns det gott om parkeringsplatser.

På fötterna är det bra att ha gympaskor och välj gärna kläder som är oömma och mjuka och tillåter rörelse, eftersom vi springer, hoppar, klättrar med mera. Barnen kommer ibland att vara på golvet och åla och göra burpees. Det är också bra att ha med en vattenflaska under passet.

## Till er vuxna i familjen:

Tack för att ni har valt *CrossFit Kidz*. Vi hoppas att ni ska trivas hos oss. **Vi får bäst kvalitet på lektionen om inga föräldrar närvarar inne på träningsytan. Det är också viktigt av säkerhetsskäl att ni föräldrar ansvarar för att inga barn finns i övriga träningsutrymmen före eller efter lektionen.** Majoriteten av vår personal har genomgått HLR utbildning och brandutbildning. Tänk på att alla barn skall ha varit på toaletten innan klassen startar pga. att instruktören inte kan lämna salen och följa med.

**Foto:** Vi kommer vid enstaka tillfällen fota eller filma på kursen. Om ni eller ert barn inte vill vara med så meddela oss. Skicka ett mejl till [simon@endorfin.se](mailto:simon@endorfin.se)

## TRÄNA NÄR DITT BARN TRÄNAR ELLER TA EN FIKA PÅ ENDORFIN ALINGSÅS!

Varför inte komma igång med rörelse du också och passa på att träna när ditt barn tränar. Vi erbjuder Dig som förälder möjlighet till två olika 10-kort träning inklusive startpaket.

- **Endorfinkort 10-kort** för endast 995:- inkl. startpaket (ord. pris 1890:-). (Gäller ej entré CrossFitboxen).
- **CrossFit 10-kort** för endast 1495:- inkl. startpaket (ord. pris 2390:-).

Max 1 kort per förälder och erbjudandet gäller tom 30/9 och ska nyttjas innan 31/12.

Välkommen till receptionen på Endorfin Alingsås så hjälper vi dig i gång eller serverar en god fika!

**Har du frågor, kontakta oss på telefon 0322 – 64 50 00 eller till [info.alingsas@endorfin.se](mailto:info.alingsas@endorfin.se)**

**Tack för ert förtroende och samarbete! Vi skall göra allt för att ni ska trivas och ha kul tillsammans med oss!**

Mer information finns på <https://endorfin.se/crossfunctional-kidz-teens/>