



Hva er StFX AKTIV?

- En gruppe elever som trener sammen fire ganger i uka.
- For deg som går i 9. eller 10. trinn i skoleåret 2024/2025.
- For elever på 9. og 10. trinn.
- Du må søke om plass. Søknad før påske.

Hvem er StFX AKTIV for?

- For alle som ønsker å utfordre seg selv.
- For alle som liker ulike idretter og treningssenter.
- For alle som liker å satse på én idrett.

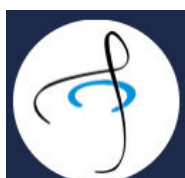
Hva skal vi gjøre på StFX AKTIV?

Fellesøkter mandag og onsdag:

- Trene styrke og utholdenhet på Nr1 Fitness sammen med gode trenere og PT.
- Golf, Padel, Stisykling, Tennis, Slalom, Beachvolley, Hockey, Lengdeløp (skøyter).

Torsdagsøkter:

- Boksing eller kickboksing med Kai Robin Havnaa i Arendal Bokse- og Kickbokseklubb.
- Dansing med instruktører fra Bølgen Dansestudio.
- Egne økter tilpasset din idrett (langrenn, skiskyting, fotball og håndball er eksempler på dette).



Arendal Bokse og
Kickboxingklubb

nr1 fitness