

# Välkommen på ett UNIKT Vasaloppsläger!

Ett lager för dig som ENBART STAKAR!

Mora Parken 7-10 januari 2016.

**Stakning har utvecklats enormt de senaste åren. Under denna långhelg får Du lära dig ALLT som är värt att veta om stakning.**

Programmet innehåller bl.a.

- Teoretisk genomgång av stakningens biomekanik
- Teknikgenomgång på stakmaskin
- Styrketräning med fokus stakning
- Teknikinstruktion på snö
- Träningsfysiologi

Och självklart massor av skidåkning!

Lägret börjar med middag torsdag kväll kl 18.00 och avslutas med lunch söndag.

## **Boende och pris:**

Vi bor i Mora Parken, där vi har Vasaloppsspåret direkt utanför hotellet.

Pris för lägret är 5000,- inkl. moms.

I priset ingår helpension och del i dubbelrum (enkelrum kan bokas mot tillägg).

I priset ingår även en Fysio-outdoor mössa.

OBS: Begränsat antal platser – max 12.

## **Kontakt och anmälan:**

[info@fysio-outdoor.se](mailto:info@fysio-outdoor.se)

Tel: 0709-931890

[www.fysio-outdoor.se](http://www.fysio-outdoor.se)

