



Lær at ro

I Gjøl Ro & Kajakklub er der rige muligheder for at komme på vandet og nyde den friske luft og naturen.

Der er mange gode grunde til at kaste sig ud i rosporten:

- Roning er super motion for hele kroppen
- Du får sved på panden
- Du kommer i bedre form
- Du får samtidig naturoplevelser
- Socialt samvær, hvis man har lyst til det

Program for inrigger Roskole 2022- start torsdag d. 28. april

Torsdag d. 28. april Kl. 19 – 21

Informationsaften forud for roskolen

Sted: Gjøl Ro & Kajakklubs klubhus, Gjøl Havn 9, 9440 Aabybro

Informationsaften

- **Hvad er Gjøl Ro- & Kajakklub**
 - **Hvilke værdier har vi i klubben**
 - **Hvad indebærer det at være medlem af klubben**
 - **Klubbens faciliteter**
 - **Klubbens både**
- **Roskoleforløb**
- **Praktisk info om roskolen, inkl. påklædning**
- **Rundvisning i klubben**

Der vil være instruktører med denne aften, så der er rig mulighed for at du kan få svar på dine spørgsmål

Mandag d. 2. maj Kl. 18

Roskole

- **Teori – indendørs og udendørs**
- **Roteknik**
- **Sikkerhed – herunder rokort**
- **Udstyr**

Onsdag d. 4. maj Kl. 18

Roskole

- **Teori – indendørs og udendørs**
- **Roteknik**
- **Sikkerhed- herunder rokort**

Instruktionsaftener - rutineforløb:

Tirsdays og torsdays kl. 18.30- omklædt

10. maj

12. maj

17. maj

19. maj

24.maj

31.maj

2. juni

7. juni

Vi forventer alle deltager i 5 - 6 instruktionsaftener i rutineforløbet.

Tilmeld dig allerede nu til

Helle Wulff tlf. 24645112 eller på mail til:

mail@gjoel-roklub.dk

Se også begivenhed på Klubbens [Facebookside](#)

Vi glæder os til at se dig

