

Nyfiken på en fritidsaktivitet?

Genom ett samarbete mellan IFAH Parasportförening och Botkyrka kommun, kultur och fritidsförvaltning hoppas vi på att få fler barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning till rörelseglädje och kamratskap. IFAH Parasportförening erbjuder följande idrotter i Skärholmshallen:

BOCCIA

En bouleliknande idrott fast man spelar inomhus och med lättare bollar. Om du inte kan kasta själv så spelas med hjälp av en ränna. Alla åldrar.

Träningstider: Kontakta kansliet för träningstiderna.

BORDTENNIS

Vi har bordtennis i alla nivåer, från nybörjade upp till elit. Vi har också en grupp i rullstoltpingis en kväll/vecka. Alla åldrar.

Träningstider: måndagar kl. 18:00 – 19:30, tisdagar kl. 18:00 – 19:30 (rullstolsträning), torsdagar kl. 18:00 – 20:30 (två grupper), vissa söndagar (kl. 13:00 - 14:30).

ELINNEBANDY

Elinnebandy är en lagsport som påminner om innebandy. Man sitter i en specialbyggd elinnebandystol som drivs med batterier och styrs med en joystick. Elinnebandy är främst för dig som som använder permobil i din vardag.

Träningstider: Kontakta kansliet för träningstiderna.

PARASPORTSKOLAN

Vänder sig till barn och ungdomar upp till 20 år. Här får du träna på olika moment eller en speciell idrott om du vill det. Parasportskolan är uppbyggd i olika stationer där du väljer det du vill göra utifrån dagsform, intresse och förutsättningar. Läs mer på <https://parasportskolan.se>

Träningstider: Söndagar. Kontakta kansliet för datum och tider.

Se exakta datum och tider i kalendern och ta gärna kontakt innan ett första besök.

Kolla in kalendern [här!](#)

Kontakt:

Staffan Johansson

kansli@ifah.se

www.ifah.se

Iréne Cederborg

irene.cederborg@botkyrka.se

073 - 421 85 70

* Prova på 3 ggr utan kostnad. Därefter

kommer en medlemsavgift:

Upp till 20 år = 150 kr / år

Över 20 år = 250 kr /år



Följ föreningen på sociala medier:

[_@ifahparasport](#)