



# Paddling på Luleå Kajakklubb

Kom och paddla och träffa andra på Luleå Kajakklubb

Nu arrangerar vi två tillfällen för ungdomar och vuxna med en lättare rörelsesnedsättning. Du ska kunna ta dig i och ur kanoten själv eller med lite hjälp.

Välkommen att paddla oavsett om du är nybörjare eller har paddlat tidigare. Vi lär ut grunderna i kajakpaddling samtidigt som du tränar konditions- och balansträning.

Du paddlar utifrån dina färdigheter i en tvåmans-kajak (Yoo-A-kim) tillsammans med en utbildad instruktör. Kajaken är anpassad med enkla och smarta lösningar. Det finns även tillgång till enmans-kajaker.

Utifrån intresse kommer vi att starta upp mer regelbunden verksamhet. Vi vill inspirera dig till fortsatt paddling.

Kom och häng med oss!

## Information

**Datum:** tisdag 16 juli  
onsdag 24 juli  
**Tid:** kl. 17-20  
**Plats:** Luleå Kajakklubb,  
Kanutvägen 14,  
Luleå

**Kostnad:** Gratis

**Anmälan senast fredag 12 juli**

Vid ihållande regn eller hård blåst ställs paddlingen in, vi meddelar i så fall alla anmälda deltagare

**Frågor:**  
Emma Hjälmsöon  
tel. 073-839 30 45  
emma.hjalmsöon@gmail.com



Norrbotten

