

Välkommen till FREE FLOW FEST!

🎉 Är du redo för en actionfylld helg? Det är dags för IVRA KURSERs fantastiska parkourent, FREE FLOW FEST! Under tre dagar kommer vi att bjuda på en upplevelse som du sent kommer att glömma, fylld med spännande aktiviteter och tävlingar.

📅 **När:** 31 oktober - 2 november
📍 **Var:** Frölunda Torg Centralhallen

Vad kan du förvänta dig?

- ◆ **Storslagen Show:** Se några av våra mest erfarna elever och våra ledare tävla i freestyle och låt dig inspireras av deras imponerande färdigheter! Missa inte den **2:a november kl 13:30-16:00**
- ◆ **Tävla med oss:** Den 1:a november kan du som fyllt 8 år tävla i speedrun! Dagen innan får du som vill vara med gratis tävlingsträning. Länk till anmälan i schemat nedan!

- 📍 **Prova på och träna gratis:** Vi erbjuder prova-på-sessioner under eventet. Ta med dig dina vänner och kom! Ivras elever från 8 år och uppåt får också ett gratis träningspass på tävlingsbanan tillsammans med våra tränare - passa på att förbättra dina färdigheter i en ny spännande miljö under höstlovet!

Vi ser fram emot att se dig där! Ta med dina vänner och kom och ha kul med oss på FREE FLOW FEST. Det kommer att bli en helg att minnas!

Frågor? Prata med din parkourledare eller maila parkour@ivrakurser.se! Vi svarar snabbt ;)

Vi ses snart! 🌟🌟🌟

Schema för eventet

Torsdag 31 oktober

12:00 - 13:00: Prova på parkour för ålder 8-10
14:00 - 15:00: Prova på parkour för ålder 11-14
17:00 - 18:30: Träning (Speedrun) för tävlande 8-11 år
18:30 - 20:00: Träning (Speedrun) för tävlande 12-16 år

Fredag 1 november

- 12:00 - 13:00: Rullstolsbana och träning av pull-ups
- 14:00 - 17:00: Träning inför freestyle-tävlingen för alla åldrar och registrering
- 17:00 - 17:45: Speedrun-tävling för juniorer, ålder 8-11 - [anmäl dig här!](#)
- 18:00 - 18:45: Speedrun-tävling för juniorer, ålder 12-14 - [anmäl dig här!](#)
- 18:45 - 19:00: Speedrun-tävling för juniorer, ålder 14+ - [anmäl dig här!](#)
- 19:00 - 20:00: Prisutdelning

Lördag 2 november - Stora Eventet!

- 12:00 - 13:00: Övning och registrering
- 13:30 - 14:30: Freestyle-tävling för juniorer, ålder 8-14
- 14:30 - 14:45: Publiktävling i parkour
- 15:00 - 16:00: Pro-tävling
- 16:15 - 16:30: Publiktävling i styrka
- 16:40 - Prisutdelning för ålder 8-14
- 16:50 - Prisutdelning för ålder 14+
- 17:00 - 18:00: IVRA KURSERS elever, ålder 8-13, testar banan med tränare
- 18:00 - 19:00: IVRA KURSERS elever, ålder 14+, testar banan med tränare

Söndag 3 november – Capoeira prova-på och uppvisningar med live musik!

📍 **Plats:** Frölunda Torg - Centralhallen (nära scenen på nedre våning)

- 13:00 - 13:30: Prova-på capoeira för barn
- 13:30 - 14:00: Uppvisning tillsammans med barngruppen
- 14:00 - 14:30: Prova-på capoeira för ungdomar och vuxna
- 14:30 - 15:00: Uppvisning och spel med ungdomar och vuxna



VÅRA TRÄNINGAR

Mån	Annedalsskolan i centrum 3-6 år kl 17.00 7-10 år kl 17.45 Ungdomar kl 18.30 Vuxna kl 19.00
Tis	
Ons	
Tors	Ivra Västra (Klangfärgsgatan 23) Barn kl 18.45 Vuxna kl 19.15
Fre	
Lör	Ivra Åkered (Cinnobergatan 42) Barn kl 14.00 Vuxna kl 14.45
Sön	Annedalsskolan i centrum Familj, vuxna och musik 19.00

