

” Jag visste inte att det fanns så mycket grejer att göra! ”

WILMA 12 ÅR
DELTAGARE I TRY IT 2017

BONUS!

Tillberga Bandy och VSK Bandy ordnar aktiviteter också:



Tillberga Bandy

Kom och prova på bandy – världens snabbaste lagsport. Samma regler som fotboll, men det går mycket fortare (och är roligare).

Tid Vecka 44: måndag–fredag
kl 10.00–12.00
Plats ABB Arena Syd
Mer info Peter 0709-17 17 17,
www.tillbergabandy.se



VSK Bandy

Kom och prova på skridskoåkning. Instrukörer finns på plats, skridskor/ hjälm finns att låna.

Tid Vecka 1: onsdag–fredag,
vecka 2: måndag–tisdag
kl 10.00–12.00
Plats ABB Arena Syd
(alt Rocklunda, Hakonplan)
Mer info Lillis 0733-42 88 69,
www.vskbandy.se

LÄS MER: tryit.nu | facebook.com/tryitvasteras

TRY IT HÖST 2018 arrangeras av Västerås stad i samarbete med Västmanlands idrottsförbund, SISU Idrottsutbildarna och medverkande föreningar.

VL sponsrar med fria bussresor för deltagarna. Busskort finns att hämta på närmaste fritidsklubb/fritidsgård.



Produktion: Västerås stad Kommunikationscenter 2018-10

För dig
som är 10–15 år!
Kostnadsfritt!
Fria bussresor!

TRY IT HÖST 2018
Prova olika idrotter och kulturaktiviteter



Västmanlands
IDROTTSFÖRBUND

SISU
Idrottsutbildarna



TRY IT ger dig möjlighet att prova olika idrotter och kulturaktiviteter – bandy, fotboll, kampdans, lajv och mycket mer. Här ser du allt som du kan prova under hösten 2018.

Kom själv eller med en kompis! Aktiviteterna pågår vecka 40–49. Passa på att prova så många som möjligt – eller gå på samma aktivitet flera gånger.



Västerås kampsportcenter

Kom och träna thaiboxning med några av Sveriges mest meriterade tränare. Vi har tränat fram mästare sen 2008 med rolig, effektiv och tuff träning för både tjejer och killar.

Tid Måndagar kl 17.00–18.00
Plats Bondebacken 13
Mer info Kim 0760-54 89 33,
www.vasteraskc.se



Västerås Schackklubb

Kom och prova schack! Vi inviger dig i schackpjäsernas värld. Spelet utvecklar dig både socialt och intellektuellt.

Tid Tisdagar kl 15.00–16.00
Onsdagar kl 14.30–15.30
Plats Bäckbyhuset (tisdagar)
Råby centrum (onsdagar)
Mer info Ashir 0739-92 71 55,
www.vasterasschack.se



Västerås Judoklubb

En klubb för alla! Du tränar utifrån dina egna förutsättningar. Vi erbjuder även barn med funktionsvariation möjlighet att delta – Vi tränar alla tillsammans.

Tid Tisdagar kl 17.00–18.00
Plats Liljegatan 1 (baksidan av pizzeria Näckrosen)
Mer info Kjell 0765-66 11 11
www.vasterasjudoklubb.se



Västerås Fight Club

MMA kan vara den mest krävande idrott man kan utöva. Är detta din nya utmaning? Du kommer garanterat i den bästa form du har förutsättning till. Har du vad som krävs för att bli nästa stjärna?

Tid Tisdagar kl 17.00–18.00
Plats Malmbergsgatan 55
Mer info Jörgen 0739-73 42 50,
www.vasterasfightclub.se



Västerås Capoeira

Den brasilianska kampdans Capoeira är en mix av dans, musik, kamp och akrobatik. Bli snabb, rörlig och stark, samtidigt som du har roligt.

Tid Tisdagar kl 18.00–19.30
Plats Växhuset, våning 3
Mer info Jens 0737-67 54 26,
facebook.com/cdovasteras



Parkour/Korpen Västerås

Parkour är konsten att ta sig från ett ställe till ett annat i stadsmiljö på smidigast sätt. Här lär du dig de grundläggande rörelserna.

Tid Onsdagar kl 15.15–16.15
Plats Bäckby idrottshall
Mer info Filip 0760-91 55 63,
www.korpenvasteras.se



Lajv Eleria

Lär dig att välja och skriva din egen roll. Vi visar hur man kan bo och laga mat i skogen, vilka kläder som passar till vad och hur du kan sy egna kläder.

Tid Onsdagar kl 18.00–19.30
Plats Äventyrets skolmatsal/
Lillhagaskolan
Mer info Hasse 0702-02 89 10,
www.eleria-lajv.com



BK Rapid

Här får du lära dig grunderna i boxning samtidigt som vi har bra och rolig träning som passar alla.

Tid Torsdagar kl 16.30–17.30
Plats Sturegatan 18
Mer info Billy 0735-29 57 49,
www.bkrapid.com



Västerås Äventyrssällskap

Spel, skapande och aktiviteter för både den kreative och den klurige. Utmana dig själv med roliga spel (udda veckor) och intressanta skapelser (jämma veckor). Utmaningar finns för både nybörjare och erfarna.

Tid Torsdagar kl 18.00–20.00
Plats Tallmätargatan 3
Mer info Angelika 0733-86 03 25,
www.vaes.webnode.se



Aros Basketförening

Vill du prova på basket? Då är du välkommen till vår klubb. Vi ger dig en kanonupplevelse. Obs! Var där senast kl 15.50 för då låser vi dörrarna!

Tid Fredagar kl 16.00–17.00
Plats Fryxellska skolans idrottshall
Mer info Conny 0739-77 21 18,
www.arosbasket.se



Västerås Shukokai Karateklubb

Kimura Shukokai-karate härstammar från Tani-Ha Shitoryo. Kraft–fart–kontroll är vårt signum.

Tid Fredagar kl 17.00–18.00
Plats Liljegatan 1
Mer info Casper 0762-45 79 10,
Jerry 0702-61 09 97,
www.vasterasshukokai.se



Improve your Groove

Vi lär ut grunderna i streetdance. Hitta gunget, tyngden, glädjen och lär dig olika danser. Hitta nya kompisar med ett gemensamt intresse, umgås och ha riktigt kul.

Tid Söndagar kl 14.00–15.00
Plats Växhuset, sal 260
Mer info Niklas 0737-67 62 69,
www.improveyourgroove.se