

SPORTS CLUB OCR

Varmt välkommen till Sports Club Vallentuna!

Vi är ett stort motionscenter av hög internationell klass. På över 7000 kvm finner du landets kanske mest kompletta motionsanläggning med det mesta och senaste inom gym- och gruppträning samt en simhall. Vi har dessutom valt att rikta in oss mot OCR och har sedan 2015 en hinderbana, "Obstacle Heaven", på ett 400 kvm stort entresol plan ovanför Challenge Zone. Banan består av 20 olika hinder med olika svårighetsgrad samt en rigg med ringar, rep och olika grepp.

OCR-gruppen

Vi har många medlemmar som gillar att träna OCR och för dem kan vi erbjuda kurser där vi tränar tillsammans både inne och ute, en gång i veckan i 16 veckor, varje termin. Dessa grupper är tillgängliga även för icke-medlemmar.

OCR-grupper för barn

Vi bedriver sedan i år även kurser för barn mellan 7-9 år samt 10-12 år. På dessa kurser är vi i hinderbanan samt i Bouldering Cave.

PT Small Group OCR

Vi kan även erbjuda OCR-träning i mindre grupper för dem som har mer specifika mål som att öva teknik samt att stärka sig inför OCR. Dessa grupper är tillgängliga även för icke-medlemmar.

OCR-resor till Mikes Gym

Vi har sedan ett par år tillbaka rest på träningsresor till Mikes Gym i Marbella. Detta gör vi vanligen både på våren och på hösten och resornas längd varierar mellan 5 och 7 dagar.

OCR-lopp och tävlingar

Vi springer vanligen alla de stora loppen tillsammans med våra medlemmar men vi kommer även från hösten 2019 att anordna egna inomhustävlingar i samarbete med Muddest där människor ifrån hela landet kan komma till oss och delta.

Vi har som mål att ligga i framkant inom OCR och vi jobbar hela tiden för att förnya och förbättra såväl hinderbanan samt vår verksamhet kring denna i form av kurser, resor, event och personlig träning inom OCR. Har du några frågor kring vår verksamhet inom OCR, maila lisa@sportsclubvallentuna.se. Varmt välkommen!

