

Spring Loss Med Oss! Hösten 2018



LÖPNING I GRUPP - med SGF och SFK

Löpning varvat med löpteknik och styrka för skadefri träning.

Informationsträff tisdag v 36 4/9 kl 18.30 på Grönelund. Alla välkomna som är intresserade att höra mer om löpargruppen.
Träning v 37-46 tisdagar kl 18.30.

För dig som vill komma igång med löpningen eller redan tränar regelbundet men vill utveckla din löpning. Vi anpassar träningen så att alla kan vara med och delar in i grupper, som man själv väljer, för att du ska få ut det bästa av träningen. Klarar du att jogga 1 km utan att stanna så kommer du inte ha några problem att Springa Loss Med Oss. Rek ålder från 13 år

Kostnad: Vuxen 500:- Ungdom 250:- (t.o.m. född år 96)

Vuxen medlemskap i SGF eller SFK: 250:-

Ungdom medlemskap i SGF eller SFK: 150:-

Anmälan & betalning görs via www.skillingarydsgymnastik.se.

Sista anmälningsdag 8/9. Vid frågor maila lopargruppen@skillingarydsfk.se

Gå gärna med i vår Facebook grupp
"Spring Loss Med Oss"

Välkomna!

Rickard, Karl-Göran, Camilla, Jerry