



Kom og løb eller gå sammen med andre - der er plads til alle!

Løb og gang er sjovere, når man er sammen med andre!

Løb kan faktisk godt være en social aktivitet!

I tidligere sæsoner er der lavet mange uforpligtigende aftaler på holdene om træning udover tirsdage.

I løbet af sæsonen aftales f.eks. fælleskørsel til løb andre steder.

**Sidst - men ikke mindst:
Løb og gang er en god måde at holde sig i form på.**

LØB I VORBASSE


LØB og POWER-WALK

2017

Sæsonen starter den: 21. marts



- der er plads til alle!



**Hvornår trænes?
Vi mødes om tirsdagen kl. 18 ved
indgangen til Vorbasse Fritidscenter**

Efter der er gået/løbet er der frugt og vand

**Der laves løbeprogrammer til flere
niveauer:**

begyndere

3 - 5 km

5 - 8 - 10 km

powerwalk

-kan også vælge

niveauer

+ andre ønsker, hvis deltagere nok

**Holdene bliver sat, når vi ser
tilmeldingerne og ønskerne fra jer - og
selvfølgelig kan man skifte hold undervejs
gennem sæsonen.**

Pris for hele sæsonen: 250 kr.

Du kan tilmelde dig online gennem
www.vorbasse.dk

- eller du kan møde op og
tilmelde dig

Har du spørgsmål ?



Mads Nielsen

tlf.nr.: 22 73 13 79

eller

mads-t-nielsen@stofanet.dk