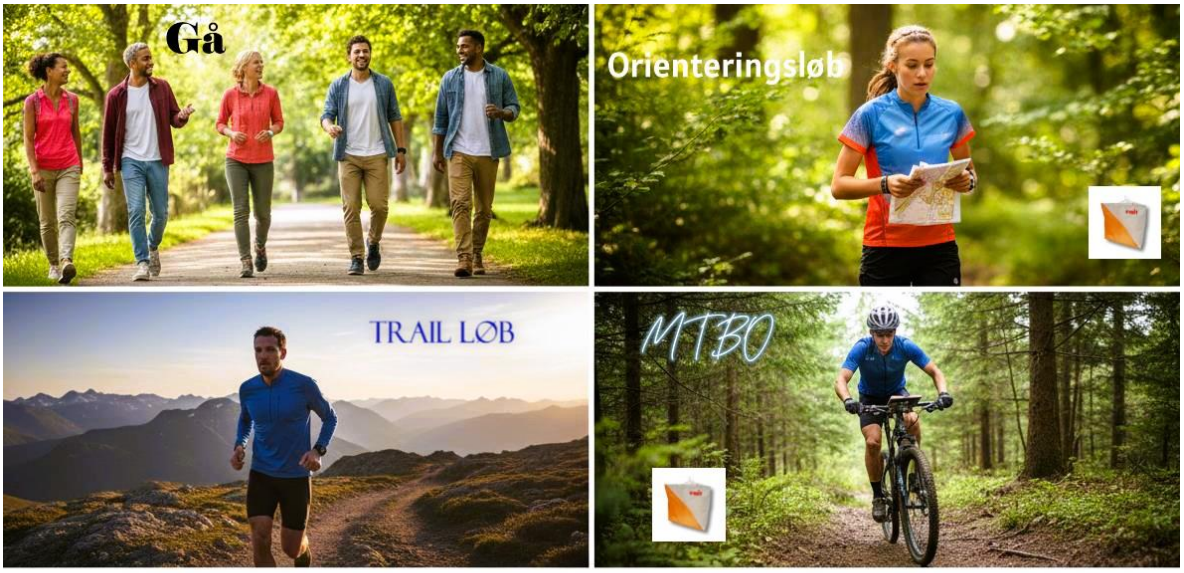
GÅ – LØB – SVØM (+ CYKEL MTBO)

"Det skal være sjovt – sundt – og en succes for dig"

Til dig og for dig der gerne vil dyrke motion uden stress og gøre det i dit tempo og ikke mindst for at sikre et langt og sundt liv.

Du (ja, hele familien og alle andre uanset alder og køn) kan selv vælge hvilken aktivitet man vil prøve eller om det skal være det hele 😊

Lørdag den 18. april i Frederiks by og nærskov kl. 12 til 14 og
mødested er ved Alhedehallen, Trehusevej 7 Frederiks,
hvor vi står klar til at give dig instruktion og vejledning.
Der tilbydes flg. baner:
Gåtur ca. 2-3km - Orienteringsbaner 2,5km – 4km – 5km – 6km
MTBO- bane på 5-6km og en Trail løbs bane på ca. 4,5km
Efter aktiviteterne kan du/i komme med i Frederiks svømmehal fra kl. 14 – 15. og derefter byder klubben på hyggeligt samvær i cafeteriet med en snak om dagens aktiviteter. Klubben byder desuden på lidt at drikke og spise.



Gå - Løb - Cykel eller svøm en tur, alle aktiviteter er godt for hjerte og hjerne



BEMÆRK: Deltagelse er ganske gratis. Og vi glæder os allerede til at se jer.
Projekt gruppen: GÅ-LØB-SVØM under Karup Orienterings og Motionsklub
Yderligere info ring eller skriv til: larskopp@live.com mobil: 24621803
Eller til kaihesselberg@hotmail.com mobil:32233278