

Gratis løbetræning



Kom og være med til forårssæsonens begyndertræningen eller

"det- sgu- nu- jeg- vil- i -gang- for- alvor- træning!"

- ✓ Vi starter tirsdag d. 18. marts kl. 18:20 (Kort infomøde kl. 18:00)
- ✓ Fra Mejdal Halgård Sportscenter
- ✓ 10 uger GRATIS kanon træning med 2-3 træningspas om ugen.
- ✓ Du får trænere, løbegrupper, opvarmning, målrettet intervaltræning og fællesskab
- ✓ Vi starter med træningsture fra 3 km og 5 km i tempo 6-7 min per km.

Vi glæder os til at se dig og ta' endelig en ven med!

Ser mere info på vores Facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/begynder>

