



# AKTIVITETER UGE 28

- MANDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN  
KL. 10.00 HOLDTRÆNING I LOEN, MILD YOGA  
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN  
KL. 19.00 MTB TEKNIK, MED DGI  
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- TIRSDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN  
KL. 10.00 MINDFUL - UDSTRÆKNING  
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN  
KL. 19.00 DUATHLON  
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- ONSDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN  
KL. 10.00 HOLDTRÆNING I LOEN, MILD YOGA  
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN  
KL. 19.00 MTB MED SALTUM TRIM☺  
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- TORSDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN  
KL. 10.00 MINDFUL - UDSTRÆKNING  
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN  
KL. 18.30 LØBETUR MED PGU RUNNERS  
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- FREDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN  
KL. 10.00 HOLDTRÆNING I LOEN, MILD YOGA  
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN  
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

TILMELDING TIL DUATHLON I RECEPTIONEN, KR. 35,-  
TILMELDING TIL MTB TEKNIK, MED MARIANNE KJELDEN, VIA DGI  
TUR MED SALTUM TRIM OG PGU RUNNERS ER FOR ALLE