



AKTIVITETER UGE 30- LØBEUGEN

MANDAG: KL. 8.00 LØB OG INTRO TIL LØBEUGE, BALANCE

KL. 10.00 CROSS DANCE I LOEN

KL. 10.00 SJOV FOR BØRN

KL. 10.00 1 MARATHON PÅ EN UGE 1 AF 5

KL. 19.00 MTB TEKNIK, MED DGI

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

KL. 23.00 NATLØB MED PANDELANPER

TIRSDAG: KL. 8.00 LØB - TEKNIKØVELSER

KL. 10.00 ZUMBA I LOEN

KL. 10.00 1 MARATHON PÅ EN UGE 2 AF 5

KL. 10.00 SJOV FOR BØRN

KL. 19.00 DUATHLON

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

ONSDAG: KL. 8.00 LØB - STYRKE

KL. 10.00 CROSS DANCE I LOEN

KL. 10.00 SJOV FOR BØRN

KL. 17.00 SALTUM STRAND BØRNLØB

KL. 19.00 SALTUM STRAND LØBET (3 AF 5)

KL. 19.00 MTB MED SALTUM TRIM

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

TORSDAG: KL. 8.00 LØB STYRKE I NATUREN

KL. 10.00 ZUMBA I LOEN

KL. 10.00 1 MARATHON PÅ EN UGE 4 AF 5

KL. 10.00 SJOV FOR BØRN

KL. 18.30 LØBETUR MED PGU RUNNERS

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

FREDAG: KL. 8.00 LØB - TEKNIK OP OG NEDLØB

KL. 10.00 CROSS DANCE OG ZUMBA I LOEN

KL. 10.00 SJOV FOR BØRN

KL. 10.00 1 MARATHON PÅ EN UGE 5 AF 5

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

SØNDAG: KL. 10.00 SALTUM STRAND BEACTRI

TILMELDING TIL 1 MARATHON PÅ 5 DAGE, DUATHLON OG SALTUM STRAND

LØBET I RECEPTIONEN. TILMELDING BEACTRI VIA DGI

TUR MED SALTUM TRIM OG PGU RUNNERS ER FOR ALLE

