



AKTIVITETER UGE 30- LØBEUGEN

- 
- MANDAG:** KL. 8.00 LØB OG INTRO TIL LØBEUGE,
KL. 10.00 BALANCE OG STYRKE
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
KL. 23.00 LØB - NATLØB, HUSK PANDELAMPER
- TIRSDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN
KL. 10.00 STYRKE OG BALANCE
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN
KL. 11.00 YOGA
KL. 17.00 TEKNIKLØB "BLIV GLAD VED LØB"
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- ONSDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN
KL. 10.00 CROSS DANCE
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN
KL. 17.00 SALTUM STRAND BØRNLØB 1,3KM
KL. 18.00 SALTUM STRAND ½ MARATHON
KL. 19.00 SALTUM STRAND LØBET 7KM
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- TORSdag:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN
KL. 10.00 STYRKE OG BALANCE
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN
KL. 17.00 TEKNIKLØB "BLIV EN BEDRE LØBER"
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- FREDAG:** KL. 8.00 LØB TIL STRANDEN
KL. 9.00 FARTLEG MED STYRKE ØVELSER
KL. 10.00 STYRKE OG BALANCE
KL. 10.00 SJOV FOR BØRN
KL. 20.00 SJOV FOR BØRN
- SØNDAG** KL. 20.00 YOGA PÅ STRANDEN (HVIS VEJRET VIL)
TILMELDING TIL BØRNLØB, ½ MARATHON OG SALTUM STRAND
LØBET. SE OPSLAG
LØBE INSTRUKTØR: TOMMY OG JESPER BRINCH KORSBAKKE
YOGA INSTRUKTØR: JEANETTE BRAMMING
FITNESS INSTRUKTØR: JETTE HOLT
- 