



BEGYNDERTRÆNING



LØB MED MEJDAL-HALGÅRD MOTION FRA TIRSDAG D. 23. JAN. 2018

TRÆNING HVER TIRSDAG KL. 18:30
MED START FRA, MEJDAL HALLENS CAFETERIA

STARTPAKKEN INDEHOLDER:

- Træning hver tirsdag kl. 18:30 frem til d. 1. juli 2018
- Opvarmning inden vi løber
- Løbeprogram, med indlagt special træning
- Startnummer til Søen Rundt d. 7. juni
- En god løbe T-shirt
- Startpakken koster kr. 325,-



Læs mere og tilmeld dig på
www.mejdalmotion.dk under Begyndertræning

Mejdal-Halgård
MOTION



VELKOMMEN TIL BEGYNDERTRÆNING 2018

Vi starter op den 23. januar 2018 kl. 18.30 med forhåbentlig en masse friske mennesker, som gerne vil kunne løbe 5 eller 10 km til "Søen Rundt" til juni.

Vi har valgt at starte op allerede i januar, da vi er mange som har nogle gode nytårsfortsætter, og her vil vi gerne stille os til rådighed.

En anden god grund til vores opstart så tidlig er også, så har vi god tid til at komme i en kanon form inden juni måned.

Vi har planlagt en masse sjove ting, blandt andet en masse grin, en god gang opvarmning, nogle sjove inslag både med en vægt og muligvis andre folk en lige os 3 trænere.

Mød endelig frisk op og tag endelig din ven/veninde/nabo/kollega/kæreste/ægtefælle med, til noget som kan blive lidt sjov og måske vanedannende og hvor vi måske kommer til at grine lidt ind i mellem.