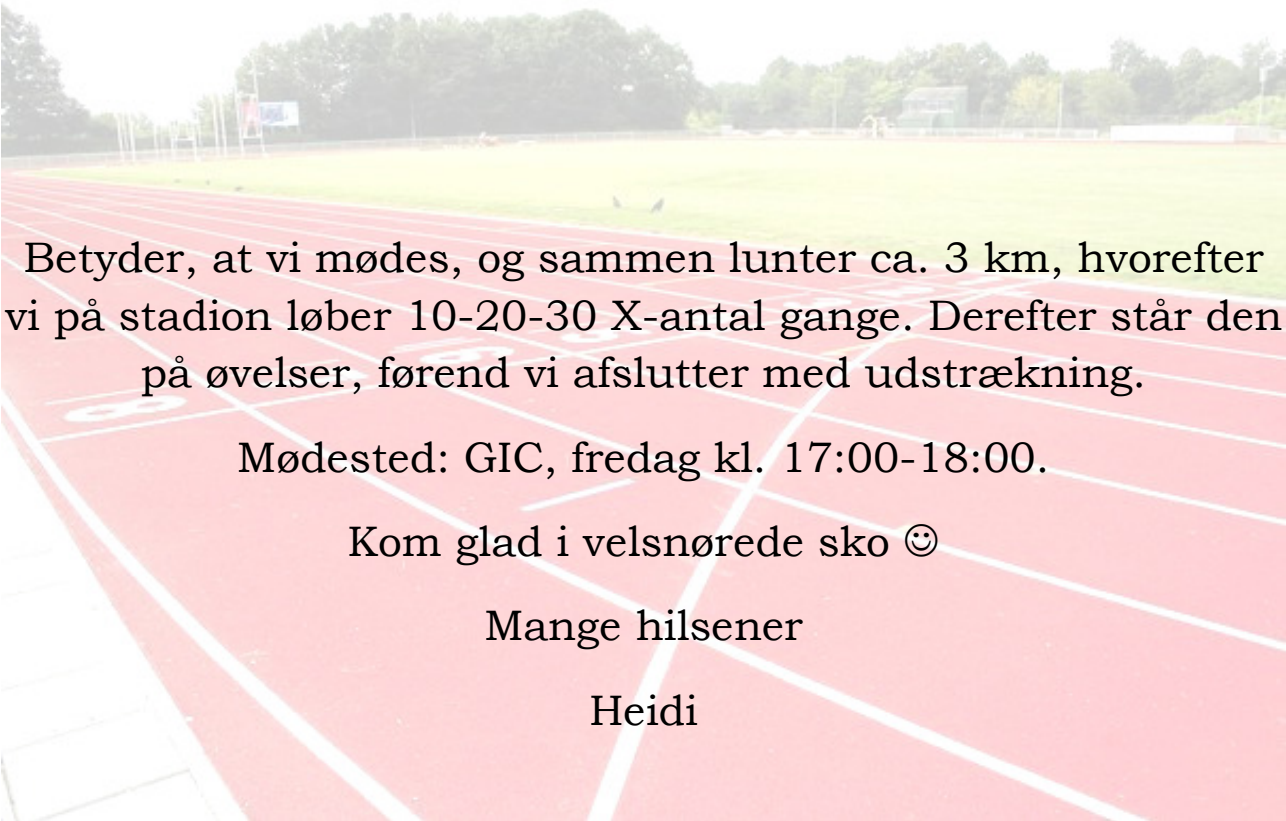


FREDAGSTRÆNING



Betyder, at vi mødes, og sammen lunter ca. 3 km, hvorefter vi på stadion løber 10-20-30 X-antal gange. Derefter står den på øvelser, førend vi afslutter med udstrækning.

Mødested: GIC, fredag kl. 17:00-18:00.

Kom glad i velsnørede sko ☺

Mange hilsener

Heidi