

Då så, äntligen på begäran!

Vi gör ett litet försök med social intervallträning på slingan, det var länge sedan sist. Det blir gemensam uppvärmning och intervallträning där den långsammaste till den snabbaste kan vara med, fokus ligger på social samvaro och att vi har kul.

Samling i klubbhuset 18.00, 18.05 springer vi lugnt upp till uppvärmningen. När vi är färdigtränade så återvänder vi till klubbhuset och för de som känner för det så blir det ett besök i den varma goa bastun.

När då? Tisdagen den 17/12 och onsdagen den 8/1 är nu inplanerade, finns där intresse för det så planerar vi in fler dagar.

Micke C

