

Teknik & Trænings event

Lørdag d. 17. oktober 2020 kl. 10.00 til 12.00

Kom og vær' med til en sjov og hyggelig formiddag med træning.

Den første time fra kl. 10 til 11 vil der være fokus på korrekt udførelse af diverse øvelser vi bruger i crosstræningstimerne.

Anden time kl. 11 til 12 er en crosstræningstime hvor vi blandt andet vil bruge de øvelser vi har gennemgået timen før.

Da vi kan være 13 i træningssalen er det lidt vigtigt jeg ved hvor mange der deltager. Skriv jer på sedlen der hænger på tavlen i styrketræningsrummet.

Vi overholder naturligvis regler om afstand og brug af udstyr 😊

HUSK at medbringe noget at drikke samt trænings måtte.

Louise