

STYRKETRÄNING

Tisdagen den **10 oktober** kör vi i gång en studiecirkel om styrketräning. Tanken är att kursen håller på 4 tisdagar.

Plats: Klubbstugan.

Tid: Klockan 19.30 - 21.00. (efter löpträningen)

Min tanke är att vi ska lära oss varför och hur vi ska styrketräna.

Varje deltagare ska efter kursen kunna lägga upp ett eget träningsprogram.

Det kommer att bli både teori och praktik. Bra med lediga kläder. Jag är öppen för önskemål och förslag på annat ni vill gå igenom.

Anmälan till Carina 0370-88031 eller 070-2588031 senast 3 oktober.

