

OBS OBS OBS OBS OBS OBS



På grund af valg er der ændringer i vores træning

Mandag formiddagsholdet den 20. november: Vi mødes i forhallen i Haraldslund og vi går derfra kl. 9 præcis. Vi skal ud på en skøn og smuk rute over kulturbroen, hvorefter vi fortsætter vest på langs Lindholm Strandpark langs fjorden og over Lindholm Å. Her holder vi en lille pause. Herfra har nogen måske lyst til, at fortsætte gåturen og gå en lidt længere rute og andre kan vende om og gå tilbage til Haraldslund.

Gode vandresko og varmt tøj og det er måske godt, at ha lidt snack og drikke med til at varme sig på ☺

Hvis vejret er fuldstændig umuligt til en vandretur, kan vi træne med maskinerne i stedet for. Vi har et rum til vores tøj og værdigenstande.

Eftermiddagsholdet: Træner sammen med mig inde ved maskinerne kl. 12.30- 13.45. Vi mødes i forhallen kl. 12.20. Vi har et rum til vores tøj og værdigenstande.

Tirsdag formiddagsholdet den 21. november: Vi mødes i forhallen i Haraldslund og vi går derfra kl. 9 præcis. Vi skal ud på en skøn og smuk rute over kulturbroen, hvorefter vi fortsætter vest på langs Lindholm Strandpark langs fjorden og over Lindholm Å. Her holder vi en lille pause (det er måske godt, at ha lidt snack og drikke med til at varme sig på ☺). Herfra har nogen måske lyst til, at fortsætte gåturen og gå en lidt længere rute og andre kan vende om og gå tilbage til Haraldslund.

Gode vandresko og varmt tøj og det er måske godt, at ha lidt snack og drikke med til at varme sig på ☺

Hvis vejret er helt umuligt til en vandretur kan vi træne med maskinerne. Vi har et rum til vores tøj og værdigenstande.

Eftermiddagsholdet: Har træning med maskiner som vi plejer men vi mødes i forhallen kl. 12.20. Vi har et rum til vores tøj og værdigenstande.

Onsdag formiddagsholdet den 22. november: Vi træner inde ved maskinerne. Vi mødes i forhallen kl. 8.50. Vi har et rum til vores tøj og værdigenstande.

Eftermiddagsholdet: Har træning som vi plejer så ingen ændringer, hvis det går efter planen.

Håber i vil være med til en anderledes træning.

Vi ses ☺

De bedste hilsner fra Elin