

Starter opp igjen med

***«Afterworkout»***

**Torsdag 26.april kl. 15.45**

**Sted: møt ved parkering bak Vangstunet**

Vi møtes til felles trening av både styrke- og kondisjon, 45-60 min.

Alt foregår ute, så kle deg etter været. Ta gjerne med en matte/liggeunderlag. Lurt å spise *litt* før oppstart hvis du ikke har spist siden lunsj.

Tilbudet bør passe for alle (gjør så godt du kan!)

Tilbudet er gratis.

[](http://www.kriweb.no/2010/10/14/gj%c3%b8r-deg-selv-den-tjenesten/images-3-2/)

**Spørsmål/påmelding?**

**Ring eller send sms til tlf 95745180**