

Motionsjogga i grupp!

med Emmaboda Verda OK



Torsdagar kl. 18.00
Samling vid simhallen
Start den 28/1
Info tel. 10089, 13710
www.evok.se

Alla åldrar från 8 år och uppåt.

Tre grupper – tre nivåer.

Distansträning, intervall, mm.

Uppvärmning, nedjogging, stretching.

Vägar, stigar, terräng.

Endast medlemsavgift vx 100, barn 50.

Glöm inte reflexvästen!

Bästa träningen är den som blir av.

Alla lika välkomna!