

Löpträning / Crosstraining

Träningsstider i Fjärås Fritidscenter

Söndagar klockan 11.00

Nybjörjargrupp i teoretisk och praktisk löpskolning.

Tanken är att alla ska kunna vara med och få grunderna i löpning, styrka, smidighet. Praktik blandas med teori.

Söndagar klockan 10.00

Fortsättningskurs för de som varit med tidigare eller är mer erfarna löpare.

Gruppträning för att det är så roligt!

Ombyte och dusch i Fritidscentret

Ledare:

Lennart "rosapantern" Hansson

Tränare, tävlande, föreläsare och legend