

Utomhusträning på Salomonslyckan

Vi kör igång med utomhusträning i Österkorsberga IF:s regi.

Tillsammans tränar vi med kroppen som redskap. Vi blandar kondition med styrkeövningar. Alla tränar efter sin egen förmåga.

Klä dej efter väder för dåligt väder stoppar oss inte.

Söndagar: 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6 och 16/6

Tid: Klockan 19:00 - 20:00

Var: Idrottsplatsen Salomonslyckan

Pris: Gratis för alla som vill röra sej (arr. ÖIF och LRF).



Frågor: Ulrika 070-449 99 28

VÄLKOMNA!