

Opstart af løb, gang, seniorgang og cykling

Vi starter 2016 sæsonen op mandag d. 4. april kl.19.00, hvor vi mødes ved Skovhytten i Stendis

Efter en kort tur med hhv. løb/cykling/gang afslutter vi med kaffe/the, kage og frisk frugt. 😊

Det er en fordel, at melde sig til en hel sæson, da man så har mulighed for at få opbygget en god kondition og få rørt sig en del mdr. af året 😊

Ellers kan man også deltage efter behov - dette koster kr. 20 pr. gang.

Kontakt for yderligere info på ryde.gymmot@gmail.com

LØB

Mandage kl. 19.00 - der løbes hele året (begynder og øvede)

Mødested Margrethe Reedtz Skolen ved RHU lokalet

Trænere er Karsten Hansen og Karen Qvist Kristensen

Pris 350 kr. for sæsonen

NYT vedr. løb

Vi har med stor succes op startet "Rigtige mænd"

For mænd der gerne vil i gang med at dyrke motion.

Vi starter tilsvarende "Rigtige kvinder" op.

For piger der igennem længere tid gerne har villet i gang med at løbe, og samtidig dyrke lidt styrketræning.

Målet med træningen er at få en god start uden skader. Og opleve glæden ved at træne sammen med andre.

GANG

Tirsdage kl. 19.00 - (uge 14-26) Der vandres både med og uden stave

Mødested Margrethe Reedtz Skolen

Træner Hanne Sandgaard

Pris kr. 100

SENIORGANG

Onsdage kl. 13.00 (hele året -juli)

Mødested Margrethe Reedtz Skolen

Trænere Astrid Borgaa og Jytte Kant Jensen

Pris 150 kr.

CYKLING

Torsdage kl. 19 (uge 15-37)

Mødested Margrethe Reedtz Skolen

Træner Astrid Bang

Pris 175 kr.



Med venlig hilsen

Motions udvalget