

Opstart af løb, gang, seniorgang og cykling

Vi starter 2014 sæsonen op tirsdag d. 22. april, hvor vi mødes ved Margrethe Reedtz Skolen kl. 18.30. Efter lidt løb/cykling/gang afslutter vi med kaffe/the, kage og lidt 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. Ellers kan man også deltage efter behov - dette koster 20 kr pr. gang. Kontakt Jane eller Anitta for yderligere info på jhenriksen-2@hotmail.com eller anitta@sandfaer.com

LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB

Mandage kl. 19.00 - der løbes hele året (både hold begynder og øvede)
Mødested Margrethe Reedtz Skolen
Trænere Karsten Hansen og Karen Qvist Kristensen
Pris 350 kr

GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG

Tirsdage kl. 19.00 - (uge 17-37) Der gås både med og uden stave
Mødested Margrethe Reedtz Skolen
Træner Hanne Sandgaard
Pris 175 kr

SENIORGANG - SENIORGANG - SENIORGANG - SENIORGANG - SENIORGANG

Onsdage kl. 13.00 (hele året -juli)
Mødested Margrethe Reedtz Skolen
Trænere Astrid Borgaa og Jytte Kant Jensen
Pris 150 kr

CYKLING - CYKLING - CYKLING - CYKLING - CYKLING - CYKLING - CYKLING

Torsdage kl. 19 (uge 17-37)
Mødested Margrethe Reedtz Skolen
Træner Astrid Bang
Pris 175 kr

NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT - NYT

Forældre motion i mens børnene træner fodbold - (samme periode som fodbold)
Torsdag kl. 17.00 til 18.00 tilbydes der løb, der er to hold begyndere og øvede
Mødested Margrethe Reedtz Skolen
Trænere Karen Qvist Kristensen og Karsten Hansen
Pris 350 kr

Alle der løber har mulighed for at løbe både mandage og torsdage for de 350 kr.