

# Opstart af løb, gang, seniorgang og cykling

Vi starter 2015 sæsonen op mandag d. 13. april, hvor vi mødes ved skovhytten på (ved skovbørnehaven) kl. 19.00.

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 for yderligere info på [Ryde.gymmot@gmail.com](mailto:Ryde.gymmot@gmail.com)

## **LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB - LØB**

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

Mødested Margrethe Reedtz Skolen

Trænere Karsten Hansen og Karen Qvist Kristensen

Pris 350 kr

## **NYT VED LØB**

Forældre motion mens børnene træner fodbold

Torsdag kl. 17.00 til 18.00 tilbydes der løb. Holdet bliver oprettet ved mindst 5 tilmeldte

Mødested Margrethe Reedtz Skolen - Træner Karen Qvist Kristensen

## **GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG - GANG**

Tirsdage kl. 19.00 - (uge 15-38) Der vandres 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 15-37)

Mødested Margrethe Reedtz Skolen

Træner Astrid Bang

Pris 175 kr

## **Multihold – Multihold – Multihold – Multihold – Multihold – Multihold – Multihold**

Du kan også tilmelde dig på multiholdet. For et kontingent på 500 kr. kan du frit dyrke både løb, gangmotion og cykling. Se under hvert enkelt aktivitet mht træner og trænings tider. Du er velkommen til at henvende dig til træneren mht. evt. ændring af mødested og tid.