

Löpträning i grupp

med

Pantern Running Club

Träningsstider från Lindevigården

Torsdagar 18.00 Jogga för nybörjaren som vill komma igång och motionera. Teknik och styrka.

Söndagar 14.00 LSD = Long Slow Distanse under minst två timmar i varierad terräng.

Tisdagar 18.00 Kvalitets träning för den erfarna löparen. Måste klara att springa i 75 minuter.

Vi byter om och duschar i Lindevigården, i källaren på baksidan.

Alla är välkomna att testa och se hur roligt och hälsofrämjande det är!

tränare

Lennart Hansson

tel: 0706 – 15 00 15

info@rosapantern.com