

Träningar öppna för alla

Torsås OK bjuder in till omväxlande träningar på söndagar med start 15 oktober



Kl 17.30 Utepass. Gå, jogga eller spring. Kolla på torsasok.se var samlingen är.

Kl 19.00-20.00 Innepass i Torsås sporthall. Mestadels fysträning.

Delta på ett eller båda passen. Därefter bastu.

Ingen anmälan. Gratis för medlemmar. Övriga: Kostnad 150:- och du blir stödmedlem i Torsås OK.

Omväxlande träning.

Ex på uteaktiviteter: Löpning på slingan, Löpning i terräng, Stadsorientering, Intervaller.

Ex på inneaktiviteter: Stationsträning, Konditionsbana, Bollekar, Kickboxning, Aerobics.

Allt kan man anpassa till sin nivå. Alla är välkomna oavsett ambitionsnivå!

Välkomna att träna i ett glatt gäng!



Mer info: www.torsasok.se

Frågor:

Jonas 076-760 38 28

Håkan 070-672 69 25

Vi får **Torsås på fötter!** 