



Torsås OK bjuder in Dig!



**Omväxlande träningar för alla oavsett ambitionsnivå
Inne- och uteträning på söndagskvällarna. Start 15/10**



Kl 16.30 Gå, jogga, spring utomhus. Kolla på torsasok.se var samlingen är.

Kl 18.00-19.00 Innepass i Torsås sporthall. Mestadels fysträning.

Delta på ett eller båda passen.

Ingen anmälan. Gratis för medlemmar. Övriga: 150:- per person för hela säsongen. (Stödmedlem)

Omväxlande träning.

Ex på uteaktiviteter: Löpning i terräng på reflexbanor (Med pannlampa, utan karta, intervaller för de som vill), Löpning på slingan, terränglöpning, enkel stadsorientering.

Ex på inneaktiviteter: Stationsträning, konditionsbana, bollekar, kickboxning, gruppövningar, yoga

Tävlingar i lag/par. Allt kan man anpassa till sin nivå. Alla är välkomna oavsett ambition!

Välkomna att träna i ett glatt gäng!



Mer info:

www.torsasok.se

Frågor:

Jonas 072-7010621

vi får Torsås på fötter! " 