

OPSTART af

Nye løbe hold

Start **31 marts kl. 18.15** ved hallen med kort info før træning.

13 ugers trænings program

Træning hver **tirsdag kl. 18.30**,

Torsdag kl. 18.30 Og søndag kl. 10.30

Torsdag og søndag kan man ikke altid forvente trænere.

Hold:

-**5km**: (for nybegyndere - der trænes frem mod at gennemføre 5km løb efter 13 ugers træning).

- **10km**: (for lidt øvede - der trænes frem mod at gennemføre 10km løb efter 13 ugers træning).

-**Øvede**: (træningen sættes efter fremmødte).

Pris : 1 års medlemskab af Bolderslev løb og motion for 150kr.

Der vil være løbende arrangementer samt et fælles afslutnings løb.

Bolderslev løb & motion - BVU