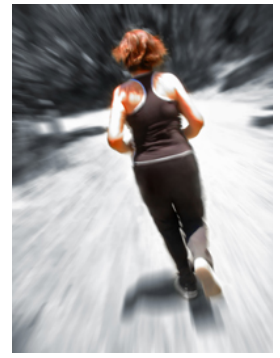




Yogaruset

Löpträna och Yoga med oss
inför Våruset 2018!



Kom och få inspiration och bra tips om intervallträning och löpteknik. Avsluta med yogainspirerade rörlighets -och stretchövningar.

Dagar: Onsdag 11/4 kl 18.30 på Skidstugan i Vänersborg, anmälan senast 9/4.

Onsdag 18/4 kl 18.30 på Skidstugan i Vänersborg, anmälan senast 16/4.

Pris: 50 kr /person och tillfälle. Betala på Swisch - 123 2134476 eller på plats kontant. Märk din betalning med namn, dag och yogaruset.

Alla målgrupper och åldrar kan vara med på Yogaruset. Ta med föreningen, idrottslaget, arbetsgruppen, kompisgänget eller en vän.

Info och anmälan: Charlotte Österman Våruset/VSK

Tel: 0706 - 456957 epost: charlotte.osterman@telia.com

I Din anmälan igår ledarlett löppass, frukt, yogapass och lotterier.

Alla intäkter går till barn -och ungdomsverksamheten i VSK och IFK Vänersborg.

Välkommen!

Ett samarbete mellan VSK - Våruset - IFQ - Blixthälsa



