



VÅRRUSET



Måndag 28 maj kl 18.20 på Sjövallen!

"Häng med på vårt 10 e Vårus med IFQ!"

I år får alla medlemmar, tjejer/kvinnor i IFK springa utan kostnad. IFQ står för anmälningsavgiften.

Vore så QUL om vi kunde bli lika många som vi var när vi sprang för Bissen Brainwalk.

Häng med i år ni som var med då och fyll på alla mammor, supporters och entusiaster...

Du går, lunkar, joggar eller springer snabbt.

Efteråt har vi picknick i det gröna och njuter av en mysig stund ihop!

Anmälan till: Annika Blixt på SMS 070-7726260 eller mailmejl:info@blixthalsa.se



OBS! Du som vill komma igång har chansen då VSK och IFQ anordnar YOGARUSET på Skidstugan i april. Två tillfällen med löpteknik och info om intervallträning med en kortare löpsträcka där du själv väljer tempo. Efteråt blir det yogainspirerad stretching för löpare. **Datum: Onsdag 11 april och ons 18 april kl 18.30 på Skidstugan i Vänersborg. Missa inte detta. 50 kr/tillfälle!**

Rusiga hälsningar IFQ, Carina och Annika

