

Nu är det dags…

Träning i Hoks sporthallen

Tisdag 18.00-19.00 Puls och styrka

Torsdag kl.19.00-20.00 (**OBS tiden**) Cirkelträning med olika långa intervaller

[](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww8.idrottonline.se%2Fglobalassets%2Fstallarholmens-bsk---bagskytte%2Fwebbsida%2Ftraning.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.stallarholmensbk.se%2FNyheter%2FEgnanyheter%2FTraningforattundvikaskador-6dec&docid=jg4Ykw5Y5rZ_cM&tbnid=4x5jKTpYbZ3W8M%3A&vet=10ahUKEwjp1_T8m6rkAhVIlYsKHbY_D5EQMwiRASg2MDY..i&w=400&h=364&bih=581&biw=1280&q=tr%C3%A4ning&ved=0ahUKEwjp1_T8m6rkAhVIlYsKHbY_D5EQMwiRASg2MDY&iact=mrc&uact=8)

[](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.tillingtraning.se%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F08%2Ftr%25C3%25A4ning.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.tillingtraning.se%2Fvarva-en-kompis-fa-en-manad-gratis-traning%2F&docid=YQzFbXpsWJ2HkM&tbnid=N37CNKovi5DV9M%3A&vet=10ahUKEwjp1_T8m6rkAhVIlYsKHbY_D5EQMwhxKBYwFg..i&w=270&h=380&bih=581&biw=1280&q=tr%C3%A4ning&ved=0ahUKEwjp1_T8m6rkAhVIlYsKHbY_D5EQMwhxKBYwFg&iact=mrc&uact=8)

Välkomna!

/Gunitha och Anna-Karin ([gunitha.robertsson@gmail.com](mailto:gunitha.robertsson@gmail.com), [anreby@yahoo.se](mailto:anreby@yahoo.se))