

Orienteringskurs för vuxna 14 nov 2020

Teori varvat med praktik.
Sopplunch, fm- & em-fika ingår.
Kostnad 300 kr.

Anmälan på www.okkolmarden.com
senast 30 okt. På grund av Covid-19
pandemin blir det begränsat antal,
först till kvarn gäller.

**” Bästa formen av
konditionsträning.
Hjärta och hjärna
tränas samtidigt.
Jag älskar det! ”**

Ebba började orientera vid 45 års
ålder. Hon missar inte många
träningsspass och är med och
tävlar regelbundet.

Grundnivå. Teori varvat med praktik.
Inga förkunskaper behövs.

