

Orienteringskurs för vuxna 2 okt 2021

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

Anmäl dig på
www.okkolmarden.com
senast 27 sept.

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

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

Grundnivå. Teori varvat med praktik.
Inga förkunskaper behövs.

