

Tisdag 24/10

10.30 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

12.00 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

14.00 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

15.30 - Springtime Travel kör tillsammans med Ulf Palm teknikträning för både löpning och stavgång

Onsdag 25/10 och Torsdag 26/10

10.30 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

11.00 - Springtime Travel kör tillsammans med marathon-löperskan Evy Palm och hennes make Ulf Palm teknikträning för både löpning och stavgång

12.00 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

13.00 - Springtime Travel kör tillsammans med marathon-löperskan Evy Palm och hennes make Ulf Palm teknikträning för både löpning och stavgång

14.00 - Testa övningar från Medleys 60+ cirkelkröning såsan balans, styrka och rörlighet

15.00 - Springtime Travel kör tillsammans med marathon-löperskan Evy Palm och hennes make Ulf Palm teknikträning för både löpning och stavgång



Träning som
gör dig glad



SPRINGTIME