



# reseklubben



## Stranden väntar!

**Härlig träning, mycket svett och kul möten.** Den här veckan innehåller massor av träningar, både ute och inne. Träningen är i softnivå. Du anpassar efter hur din dagsform är.

**Veckan har många gruppträningspass** plus stav och löpträning. Du kan träna hela dagarna, så kroppen kommer nog bli nöjd :-)  
Passa på och testa något du aldrig gjort förut. Musklerna gillar variation och på den här resan har du många nya utmaningar!

**På torsdag lämnar vi byn** och åker till bergen där vi springer eller går 8 eller 10 km.

**Välkommen till Friskis&Sveltis Starka seniorer** – en resa med mycket svett och skratt, bra träningskunskap, skön träningsvärk och soft vila. Ta med rejält med träningskläder!



### **Tina Reuterswärd, Reseklubben senior**

Har du träningsfrågor om resan så hör av dig till mig 0720-720 223, [tina@friskispresen.se](mailto:tina@friskispresen.se)

Har du frågor och synpunkter rörande bokning, hotell, mat och annat praktiskt kontakta vår researrangör Springtime 08-545 535 40, [info@springtime.se](mailto:info@springtime.se)

