

# Workout Rindö

## Lördagen den 5 september

**Kom och kör en heldag med KA1IF!** Vi har fyllt dagen med fem härliga pass och i priset ingår både lunch och fika.

Kostnad 300 kr som betalas in på PG 14 27 73-1 efter bekräftelse. (I priset ingår lunch och fika)

Anmäl dig till solveig.rettig@gmail.com senast den 21 augusti. Då det är begränsat med platser (25 st) är det först till kvarn som gäller.

Mer information om vår förening och våra aktiviteter hittar du på KA1IF.se

*Välkommen - hoppas vi ses!*



**09:00**

SomaMove med Solveig ute på bryggan  
Medtag egen matta

**09:50**

Smoothie och bar  
Meddela eventuella allergier i samband med anmälan

**10:00**

Tennis med Salim - max 6 deltagare + eget rack (först till kvarn)  
Uteträning med Ewa - löpning och styrka

**11:15**

Afrodans på Bryggan med Suzan  
Gymnastikskor eller motsvarande på fötterna

**12:30**

Lunchsallad + dryck  
Meddela eventuella allergier i samband med anmälan

**13:00**

Box med Ylva och Myrna - max 8 deltagare (ftk)  
Cirkelträning med Erika - max 12 deltagare (ftk)  
Intervallträning\* med Solveig

**14:00**

Zumba på Bryggan med Nathalie  
Gymnastikskor eller motsvarande på fötterna

\*För de som inte får plats på boxen eller cirkelträningen då vi behöver begränsa antalet på båda passen