Workout Rindö
Lördag 3 september 2022

Kom och kör en heldag med KA1IF - tredje året! Vi fyller dagen med fem härliga pass och i priset ingår både lunch och fika.

Kostnad 300* kr för medlemmar i KA1IF som betalas in på PG 14 27 73-1 efter bekräftelse. *(I priset ingår lunch och fika). *400 kr för icke medlemmar som då även blir medlemmar.*

Anmäl dig till solveig.rettig@gmail.com senast den 19 augusti. Då det är begränsat med platser (25 st) är det först till kvarn som gäller. Mer info om dagen och de olika passen hittar du även på ka1if.se.

Välkommen - hoppas vi ses!

09:00	SomaMove med Ewa B & Solveig 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)* CrossNature i skogen med Anna - ta med bra skor
11:15	Afrodans med Suzan på bryggan Tennis med Salim - max 6 deltagare + eget rack *(först till kvarn)*
12:15	Lunchsallad + dryck Meddela eventuella allergier/veg i samband med anmälan
13:00	Box med Ylva i spegelsalen - max 10 deltagare Multifys med Suzan på bryggan - max 15 deltagare
14:15	Yoga med Ewa S på bryggan Medtag egen matta