

# LØBEHOLDET



**Tirsdage kl. 18.30-19.30 – for alle niveauer**

Træningen foregår udendørs ved Form & Fritid. Evt. i mødelokalet ved dårligt vejr.  
Alle kan deltage, powerwalk, begynder, øvede og hurtige!

Løbeholdet træner hele året – holder kun pause i juli måned.

*Du har mulighed for at købe personligt løbeprogram tilpasset din løbe form/træning, samt få lavet løbetest. Pris kr. 95,- (Gratis for fitness PLUS & guld medlemmer). Holdet er et samarbejde mellem NNGU gymnastik og fitness Form & Fritid. Du kan vælge at melde dig ind som medlem (holdmedlemskab) i fitness eller betale kontingent til NNGU gymnastik.*

**Instruktører:**

**Birgitte Velling Cramon & Gitte Tronøe & Hanne Winkler**

