



AKTIVITETER

UGE 30- LØBEUGEN

MANDAG: KL. 8.00 LØB OG INTRO TIL LØBEUGE

KL. 10.00 ZUMBA®FITNESS I LOEN

KL. 19.00 MINDFULNESS I LOEN **KR. 50,-**

KL. 20.00 LØB 5 ELLER 15 KM.

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

TIRSDAG: KL. 8.00 LØB - INTERVAL

KL. 8.30 YOGA OG HILSEN TIL SOLEN

KL. 10.00 ZUMBA®FITNESS I LOEN

KL. 13.00 LØB TRAIL TRÆNING

KL. 20.00 CHIGONG/TAICHI

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

ONSDAG: KL. 8.00 LØB ROLIGT

KL. 10.00 ZUMBA®FITNESS I LOEN

KL. 17.00 SALTUM STRAND BØRNLØB

KL. 19.00 SALTUM STRAND LØBET

KL. 19.00 MINDFULNESS I LOEN **KR. 50,-**

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

TORS DAG: KL. 8.00 LØB 1½ TIME LØBE GÅ TEKNIK

KL. 8.30 YOGA OG HILSEN TIL SOLEN

KL. 10.00 ZUMBA®FITNESS I LOEN

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

KL. 23.45 LØB - NATLØB 10 KM. HUSK PANDELAMPER

FREDAG: KL. 10.00 LØB AFSLUTNING LØBEUGE

KL. 10.00 ZUMBA®FITNESS I LOEN

KL. 18.00 SLAGTEREN GRILLER I LOEN

KL. 20.00 SJOV FOR BØRN

**ØVRIGE AKTIVITETER OG MENU TIL GRILL BLIVER
ANNONCERET VED RECEPTIONEN**