



Når vi står sammen, kan det mærkes

©© STØT BRYSTERNE

Igen i år afholder Benløse IF Gymnastik Lyserød Lørdag – denne gang på en søndag – den 29. september 2024 kl. 13.00 – 16.00 i Asgårdshallen

Kom og få sved på panden, smil på læben og et par timer (eller tre) i godt selskab.

Vi starter med opvarmning og kører derefter flere forskellige CrossGym® WOD. Vi holder selvfølgelig også pauser. Man er velkommen til at gå til og fra træning og tage de pauser, man finder nødvendige. Dagen afsluttes med udstræk. Husk håndklæde.

Arrangementet er gratis, men alle bidrag til den gode sag modtages med stor tak - både kontanter og mobilepay til 5645hm

For yderligere oplysninger og evt. tilmelding kontakt Susanne på 29 44 16 56. Kom glad, kom frisk.