

Bootcamp udendørs på Stadion arealet !

Hvornår: Vi starter tirsdag den 1.juni 2021.

Fra klokken 13.30-15.00 – Vi mødes ved AIF klubhus.



Program: Efter opvarmning er der mulighed for at benytte motionsbanens mange udfordringer.

Desuden vil der være forskellige udfordringer med præcisionskast med bolde, længdekast med forskellige redskaber, gå og løb slalom, styrketræningsøvelser og forskellige tiltag!

Vi slutter dagen med en kop kaffe i klubhuset.

Priser: Kr. 35,- pr gang incl. kaffe.

Tilmelding ikke nødvendigt. Man møder bare op med omklædning i rum 16 (damer) og rum 17 (herrer)

Instruktør: Jette Håkansson

Holdleder: Lissie Koefoed tlf. 23817073.