



# TRÄNING inför VÅR RUSET

**GOLF Tjalve ger dig möjlighet att träna tillsammans med andra tjejer vid sex tillfällen inför vårens stora löparfest**

- När?** Start den 4 april och slut den 9 maj.  
Onsdagar kl 18:00-19:00, 4/4, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5 & 9/5.
- Var?** Tjalvegården i Vrinneviskogen, Norrköping
- Hur?** Fyra grupper med olika tempon på 5,3 km-spåret i Vrinneviskogen: gå snabbt, gå/jogga, jogga hela tiden samt springa hela tiden.  
Passet börjar med gemensam uppvärmningsgympa och avslutas med stretching gruppvis.
- Vem?** Alla tjejer är välkomna
- Kostnad?** Ingen
- Frågor?** Kontakta Tjalves kansli, tel 011 - 13 38 39 eller 13 32 85  
[www.varruset.se](http://www.varruset.se)

Välkommen!

**Vår Ruset arrangeras tisdag 15 maj  
med start kl 19.00 på Dagsbergsvägen vid Centralbadet**

**Gemenskap, trivsel & skön motion - glädje, fest & en picknickportion**

**Vår Ruset - en fin tradition som ger god kondition!**

