

BYRJENDANÁMSKEIÐ - ÞRÍÞRAUT 7 VIKNA ÁSKORUN !



**7 vikna byrjendanámskeið 3SH í Þríþraut
Hefst miðvikudaginn 18. maí.**

Fólk af öllum getustigum velkomið!

**Alhliða hreyfing:
Sund - Hjól - Hlaup**

Þrjár æfingar í viku

Miðvikudagar kl 17:30 - hlaup

Föstudagar kl 6:00 - sund

Sunnudagar kl 9:00 - hjól

Allar æfingar byrja frá Ásvallalaug

Endar á keppni í sprettþraut þann
3. júlí í lokin fyrir þá sem vilja.

Verð: 12.000kr

Innifalið:

Aðgangur að sundlaug á æfingum.

Þjálfari á öllum æfingum.

Farið yfir grundvallaratriði í hjólreiðum.

Leiðbeiningar og aðstoð varðandi hlaup.

Æfingaáætlun fyrir sprettþraut 3. júlí.

Þáttökugjöld í sprettþraut 3. júlí.

Skráning

Upplýsingar og skráning hjá

Stefanie Gregersen

steffiotto@hotmail.com

3SH