

Morgonlöpning - Lunka långsamt

Description

I den här kursen hakar vi på trenden med slow running, att springa långsamt. Kursen passar för dig som vill komma igång från morgonen och vill testa på långsam löpning som ett sätt att upprätthålla din kondition. Vi springer långsamt i prattempo, fokus är på rörelseglädje, att hinna umgås, njuta och ta in omgivningen. Vi varvar med lite löpteknik och nyttiga muskel- och rörelseövningar. Kursen riktar sig till kvinnor.

...

Course code

830170

Price

20,00 €

Course languages

Swedish

Teachers

Haiju Silén

Additional information

Vattenflaska och reflexväst med! Köldgräns -15.

Signup

21.08.2024 17:00 - Non-stop

Dates

05.09.2024 - 31.10.2024

Location

Outdoors in Sepänkylä
Koulutie 1, 65610 Mustasaari