

# UPPLADDNING INFÖR SPECIALVARVET

Tillsammans med Passalen och Bara vanlig kan du förbereda dig inför Specialvarvet. Vi kommer kika in startplatsen och gemensamt ta oss till målet. Vi värmer upp kroppen och testar olika rörelseövningar för att komma i form. Vi kommer också kolla vart man hämtar ut sina nummerlappar och ge varandra massa bra tips inför den stora dagen.

Vi möts vid starten vid **Björngårdsvillan** och avslutar vid målet på **Slottsskogsvallen**.

**När:**

**24/4 kl.13-14.30**

**24/4 kl.16.30-18.00**

**29/4 kl.13-14.30**

**29/4 kl.16.30-18.00**

**FÅ MER INFO OCH ANMÄLAN:**

**0707562032**

**KLUBBAR@PASSALEN.SE**



# UPPLADDNINGSTILLFÄLLE INFÖR SPECIALVARVET



VI KOMMER HA EN  
GENOMGÅNG MED PRAKTISK  
INFORMATION, GEMENSAM  
UPPVÄRMNING, TA OSS RUNT  
BANAN OCH AVSLUTA MED  
LITE NEDVARNING

**INFO OCH ANMÄLAN:  
0707562032  
KLUBBAR@PASSALEN.SE**



**ETT SUPERBRA  
TILLFÄLLE ATT FÅ LITE  
EXTRA PEPP INFÖR  
SPECIALVARET!**

24/4 KL 13-14:30  
24/4 KL 16:30-18:00  
29/4 KL 13-14:30  
29/4 KL 16:30-18:00