

Kom med os ud i foråret...

Så tager ØGIF fat på en ny sæson i løbeafdelingen.
Vi løber første gang onsdag den 1. april kl. 18.00.
Vi mødes ved Østofte Hallen.



Bemærk tidspunkt!



- den sidste onsdag i hver måned løber vi fra Kidnakken kl. 18.00
- lørdag d. 9/5 er der stor løbeeventdag ved Østofte Hallen. Se mere på o-g-i-f.dk

- *træning hele året før og efter sommerferien løber vi efter 12 ugers programmer og resten af året vedligeholder vi formen*
- *5 forskellige niveauer med trænere*
- *niveau-opdelte træningsprogrammer*
- *stille og rolig udvikling i forløbet*
- *fælles opvarmning*
- *nyd at løbe sammen med andre*



Vi glæder os til at se dig – og din nabo – så bare mød op!
Læs mere på www.o-g-i-f.dk