



Træning jul og nytår

De fleste af os vil jo gerne nyde noget af al den gode julemad, slik og godter der bliver serveret i disse dage. Men det går jo ikke, at vi bare fylder os med alle disse usunde ting, uden at vi også sørger for at forbrænde noget af det igen 😊

Nedenfor kan du læse om den planlagte træning mellem jul og nytår.

Alle **BodyBike hold**, undtagen mandag 25.12 som jo er 2. juledag, kører som sædvanligt. Og her er der som altid en chance for til at få lidt ekstra motion ved dukke op og deltage i en time mod at betale 20,- kr.(10,- kr for børn), som smides i bøtten på køleskabet.

Lørdagsruten kører den 24.12, 26.12 og 31.12 som sædvanlig kl 0900.

Søndag den 25.12 kl. 09.00 vil Michael Bruhn køre en MTB tur i nærområdet på blandede stier på ca. 2 timer. Det burde give lidt plads i maven inden julefrokosten skal nydes i familiens skød. Der er ingen fællestræning 1.1.2012.

Såfremt der er nogen der har fri mellem jul og nytår og gerne vil køre med andre, så skriv i forum og så er der sikkert nogen der dukker op.

Slutteligt vil vi sige alle tak for et godt 2011 og ønsker jer en glædelig jul samt et godt nytår.

Mange julehilsner

Bestyrelsen/
Trine

