



Cirkelträning

- Träning:** Ryda SK kör cirkelträning / styrketräning på fredagar i Pentahallen, Vara.
Varierande styrkövningar med den egna kroppen som belastning.
Träningen körs i intervaller på de olika stationerna i en cirkel.
- Tid:** Samling i Pentahallen ombytta och klara kl. 18:30.
Fredagar kl. 18:30-20:00
2018: V. 40 (5/10) – V. 51 (21/12)
2019: V. 02 (11/1) – V. 12 (22/3)
- Avgift:** Medlemskap i Ryda Skidklubb
- Målgrupp:** För alla, gammal som ung oavsett idrott.
- Kontakt:** Richard Karlsson 070-5720852

Välkomna!