



# Promenad / Powerwalk

**Promenad** är ett enkelt sätt att komma igång med din motion. Vi promenerar i Slottsskogen, ibland delar vi upp oss i två grupper där den ena går vanlig takt och en i snabbare tempo som vi kallar **Powerwalk**.

Vi utgår ifrån början på Slottsskogen alldeles intill Linnéplatsens spårvagns- och busshållplats. Där träffar du våra aktivitetsledare.

## Egen utrustning

Ingen särskild utrustning krävs, utan enbart vanlig vårdad klädsel och lämpliga skor beroende på väder. Om du tänker gå med gruppen som går powerwalk kan det vara lämpligt med lätta träningskläder efter väder!

## Kostnad

Deltagare betalar endast medlemsavgiften som kostar 100 kronor en gång per kalenderår (januari till december). Första gången är fri att testa på.

**Vi önskar alla välkomna att promenera med oss!**

Onsdagar 13.30 – 15.00



Samling: Linnéplatsens Hållplats

Spårvagnar 1, 2 och 6

## Ledare och kontakt:

**Edwin**

**Mobil: 0762 – 69 73 07**

[edwin.furangen@friskvardsklubben.se](mailto:edwin.furangen@friskvardsklubben.se)

## OBS!

**Tänk på att komma senast 5 minuter innan aktiviteten börjar så att du inte missar oss!**