



**Måndag—Morgonbad
13,8 grader. Härligt!**



**Jag har lånat den här Vackra Blåklockan
av Eric: www.elgebrant.se**

**Morgonen idag var ganska skön med dopp
i sjön och besök hos Nelson på
Kiropraktorhuset i Ängelholm
[http://www.lkr.se/default.asp?
comID=26](http://www.lkr.se/default.asp?comID=26)**

**Jobb på Hälsans Hus och på SDS kliniken
på Valhall Park www.sdskliniken.se
Avslutar med snabbhetsträning med
FK Snapphanarna på elljusslingan i
Hjärnarp. www.snapphanarna.se**



**Snapphanar i Hjärnarp Måndag 20 sept.
Valfritt antal varv på slingan som är 1750 meter.
Lennart hjälpte oss med tidtagningen.**

	Varv 1	Varv 2	Varv 3
Stina	8,08	16,20	
Henrik	6,52	14,00	20,50
Adina	10,33		
Per-Ola	10,22		
Ingvar	8,24	17,23	
Carina	9,41	19,23	29,03

**Nästa träning med Fart: Intervallträning vid
Roddklubben måndag 4 oktober kl.18.30
Alla kan vara med!!**

Välkommen!