

Lördag—Vaknade till Klart
och fint väder!



Fint väder ute, men en HelKass Ernst inne! Influensa!?





START



◆ 2 km

◆ 2,9 km

◆ 5 km

◆ 6,4 km

* Spåret är öppet för åkning *
* alla dagar mellan 06:00-23:00 *

Spåret är **AVSTÄNGT** för allmänheten
Tisdagar 18:00-19:30 för LSK:s ungdomsträning
Lördagar 09:00-11:00 för LSK:s vasaloppsåkare

Jag lämnade Ernst i soffan och körde till Hackefors. Här har Linköpings skidklubb sin fina anläggning. Den blåa slingan hade jätte fina spår!

Hemma igen tog jag
tag i kvarlämnad Jul.





Ut med Julen och in
med Tulpanerna!

Eftersom Ernst är lite klen idag så fick jag tid till lite dokumentjobb. Fick bl.a. färdigt en del säljdokument som legat på lur. Känns alltid bra när man kan bocka av från listan!





KONFERENSPAUSEN

Ge konferensen mer CHraft!
Allt ifrån 15 minuter till heldag.

CHraftTaget 15 minuter 940 kr

Cirkulationshöjare och Avspänning.

Ni får massor med Energi för att fortsätta konferensen.

BollCHraft 30 minuter 1460 kr

Cirkulationshöjare och avspänning med hjälp av
liten piggig boll.



CHraftverket 60 minuter 3860 kr

Föreläsning: Min Lilla Kropp & Jag

Tre teman—Välj huvudinriktning

Träning, Kost eller Stress

CHraftPasset 60 minuter 3860 kr

Träningspass—Välj t.ex. Spinning, Cirkelträning
eller Styrkepasset Sidfläsk & Innanlår

ExtraCHraft ½ dag 5980 kr

Föreläsningen Min Lilla Kropp & Jag kombinerad med
Fysisk aktivitet.

Vi väljer aktivitet utifrån gruppens storlek och
önskemål.

SuperCHraft Heldag 9980 kr

Föreläsningar och Fysiska aktiviteter

Läs mer på www.physiochraft.se

Boka med Carina Hammarstrand tele 070-626 72 03
eller

Kerstin Olsson på Hotell Erikslund tele 0431-415 701

Physio**chraft**

Alla priser
ex. moms.