



Vacker Goo Morgon!







Hela familjen Skäggdopping var ute på morgontur.  
Underbart att höra barnens tjattrade!

Tisdag = LunchSpinn.

45 minuters Gottepass.

Rune är på plats och cyklar en stund innan precis som vanligt.

**11.30 passet på tisdagen har funnits sedan Munkatiden, typ sedan 1996....**






Efter spinningen blev det 15 minutter styrka i nya gymmet.





Avslutade träningen med armböj  
ad modum Fredrik. Kul!!



Efter en Bra dag på  
jobbet avslutar jag  
**med "Avhårning"**.  
Pälsen på underbenen  
fick en match!