

A photograph of a forest with a rainbow in the sky. The rainbow is a faint, multi-colored arc in the upper left portion of the sky. The trees are tall and thin, with some showing yellow and orange autumn foliage. The sky is a pale, clear blue.

Fredags sovmorgon!  
Morgonjogg stod på  
schemat. Kändes lite  
regnigt i luften men  
vi kom iväg!



En riktigt Goo  
höstmorgon!  
Äspenäsrundan





Ingen längre simtur  
MEN vi doppar oss!! :-)



9,1'



När Magnus fyllde 50 i somras fick han Svett och Bubbel i present av oss! I kväll var det dags!!



Fredrik P från ELEICO  
guidade oss till Höjder  
**över våra förmågor....**





Stå på Händer??!!  
Det har jag inte  
gjort på 40 år!!





Knäböj med  
**Bicepscurl.....**  
Riktigt Tungt!!



Svett och Bubbel var  
namnet på Presenten!  
Här har vi ett Bubbel!



Efter Svett och Bubbel blev det Goo mat från Heberleines och Bubblor från Vinimportören Merchantelle.







En  
Super  
Kväll!!

A motivational quote is centered on a rectangular background with a pink floral pattern. The background features several large, light pink flowers with yellow centers, set against a darker pink background. The text is in a black, serif font and is arranged in several lines. The quote reads: "Experience is what you get when you don't stop trying."

Experience  
is what  
you get  
when you  
don't  
stop trying.