



Men HALLÅÅÅ!!

**Skulle vi inte ute och springa....  
Jo... Men jag vill ha nån mer  
bild.....**



Härligt med  
sällskap i  
skogen!



En Bokskog är Alltid en Bokskog!  
Oavsätt årstid så är det bara så  
Fantastiskt Gott med Bokskog!



Efter 6 km i skogen så är vi ganska Möra båda två.

**16,8´ i vattnet.**

Super!

**- Tycker Du ja... Men jag vill också bada...** - Men du torkar så långsamt och jag hinner inte föna idag.



Tack till Janni och  
Lisa som gav mig  
inspirationen till  
Bananplättarna.  
SuperGott!





I dag har Lisa och Jag bokat träning med Fredde. Här är det mina svaga baksidor som är Inspirationskällan. Jag måste få en mer upprätt hållning.





**Den här tyckte jag var svår...**

Inte något helt naturligt rörelsemönster för mig.

Men jag kände ju att det tog i sidorna och ländryggen!



Styrka och Koordination!





En Kanondag! Jag har administrerat precis som jag tänkt med mina onsdagar. Avslutade dagens träning med Yoga med Janni.

Hem till Mozart och en  
Månskenspromenad.

