



**Han springer för Fort!
Men det är ju bra att någon av oss
springer. Jag bara går den här
morgonen.**

En Fin morgon!



**Det kommer att behövas
Starka ben nu känns det
som! Så vi tränar på!**

Man får starkare ben i uppförsbacke

Aerobics sa
Spinning sa
Gym





**Ibland undrar jag var Yogafolket
får sina namn på övningarna ifrån.
Nånting med Cowface. Har dom
sett en Ko??
Men ett Fantastiskt Bra pass Body
Balance! Cow eller inte...
En Bra Måndag!**



Gaddi

Döm ingen förrän
du gått en mil i hans mockasiner