

A dark night photograph of a road. In the distance, a car's taillights are visible, glowing red. To the left, there are some yellow lights, possibly from another vehicle or a street light. The road is dark, and the background is mostly black with some faint greenery on the right side.

**Måndagsmorgon
Hej Då!
Kör Försiktigt!**

**Min Måndagsmorgon.
3000 meter Rodd.
Härligt!**

**Nu Full Fart Framåt in i den
här veckan!**



Mer Träning!!

Styrka och Intervaller med Kristina!



**För Dig som tycker att den här tiden
är Jobbig! Det kommer Ny tid!**

**POSITIVT.
NU ÄR DET BARA
154 DAGAR KVAR
TILL SOMMARTID 2015
NATTEN MELLAN DEN
28 -29 MARS**

**STÄLLER VI FRAM
KLOCKAN**



**Å här kommer en liten Påminnelse!
Om Du är i krokarna.**

Inspiration! TräningsGlädje!

Söndag 2 november

På Hälsa & Spa Erikslund

15.00 Konditionsträning

Vi ses i gymmet. Man behöver inte träna men jag kommer att berätta hur man kan variera sin konditionsträning för att få bättre resultat.

16.00 Att träna med Mål i Sikte!

Vi ses på konferensavdelningen på Erikslund.

Anmälan till båda på physiochraft@telia.com

Kostnadsfritt. Välkommen!

