

Sporren Informerar

Spring för bästa livet, start 7 april 2020

FAKTA

Datum: Tisdagar med start
7 april + 5 tillfällen

Tid: Klockan 12.15 – 13.00

Plats: Strandpromenaden

Kostnad: 350 kronor



Bingo
symbol

*Löpning med UmeCoachen
Anna Sjöström Amcoff*

***Spring för
bästa livet!***

Konditionsträning är ett av det viktigaste sätten att ta hand om sitt hjärta och hjärna för att få ett långt och friskt liv.

