



MOTIONSADFDELING KIBÆK IDRÆTSFORENING

www.kibækif.dk

Vi starter nye løbere op og hjælper dig i gang!

Erfarne løbeinstruktører deltager på alle ruter, og hjælper dig i gang med løb, og du bliver placeret på hold, der svarer til dit udgangspunkt.

Første gang er tirsdag d. 8. sept. kl. 18,30 fra Momhøje P-plads.

Vi løber/går hver tirsdag og torsdag kl. 18.30 - 19.30 samt lørdage kl. 9.00 med flg. hold:

Gå-hold tirsdag og torsdag kl. 18,30 - 19,30

Her kan alle være med. Du følges med mange andre glade motionister.

NYHED! Kort langsom rute:

Ca. 1 time med en blanding af gang og løb. 6,5 - 7,5 min. pr. km.

Kort rute:

5 - 7 km. med en fart på 5 - 6,5 min. pr. km.

Lang rute:

7 - 10 km. med en fart på 5 - 6,5 min. pr. km.

Vi samler altid hinanden op, så ingen efterlades.

Efter turen d. 8/9-20 er Kibæk Motion vært ved grillpølser og øl/vand ude i Momhøje. Kaffe medbringes selv.

***“Intet er umuligt for den,
der bærer viljen i hjertet”.***

*De første 2 gange er gratis.
Derefter koster kontingentet kr. 150,-*

*Kontingentet gælder resten af 2020
(Normalpris kr. 300,- årligt).*

Kom frisk :-)