

Morgonjogg i vacker miljö genom industrilandskapet och längs Motala Ström, ca 5 km. Samling kl 7:30 utanför stora entrén till Louis de Geer-hallen

Morgonpass med instruktör:

En morgonboost som passar alla! Vi jobbar med pulshöjande träning, där vi använder kroppen som redskap och avslutar med att ge bålmsklerna en ordentlig omgång. Ta med vattenflaska och oömma kläder