



## HAR DU ÄNNU INTE ANMÄLT DIG TILL VÅRRUSET?

GÖR DET INNAN DEN 24 / 2 & TA DEL AV DETTA FANTASTISKA EVENT:

# WHO RUN THE WORLD? GIRLS!!!

- Intervalllöpning (träningsspasset är anpassat för alla, uppvärmning ingår). Passet leds av Evelina Lunner som är en erfaren träningscoach och kommer inspirera er genom utmaning, glädje och engagemang.
- Yogapass med superinspirerande yogaledaren Anna-Karin. Yogan är anpassad för att boosta din löpning.
- Presentkort på en gratis yogaklass på Utopia.
- Fina erbjudanden från Intersport, LOHILO, CELSIUS, och Stora Coop
- En broschyr med massa bra träningstips inför Våruset.
- Tid för samtal efter löp- och yogapass. Fråga Evelina och Anna-Karin om tips, hitta träningskompisar och känn girl-power!

24/2

" Jag har sprungit med ett lag från jobbet flera år i rad, det är så himla inspirerande att göra detta ihop med mina kollegor. Picknicken efter genomfört lopp är pricken över i "  
/Birgitta

## VAD DU BEHÖVER GÖRA FÖR ATT VARA MED:

Du behöver vara anmäld till Våruset (**ta med och visa upp bekräftelsemailet du fick när du anmälde dig till Våruset – den är din biljett**) Är du anmäld i ett lag be din lagledare skicka det bekräftade mailet till dig.

Träningskläder och träningskor på  
Omklädningsrum och dusch finns  
Gå gärna in och dela eventet på Facebook,  
och fyll i att du kommer på eventet

**VAR:** Westinghouse Arena,  
Kungsängsgatan 8

**DATUM:** 24/2

**TID:** 12:50-15:30

(Kom gärna lite innan)

12:50 Vi samlas

13:00 Löpning (intervaller inklusive uppvärmning och nedvarvning)

14:00 Yoga (ta gärna med dig egen yogamatta om du har en sådan)

14:40 Ta del av dem fina erbjudandena

15:00 Inspirerande samtal

HOPPAS VI SES !

INTERSPORT

CELSIUS®



Stora  
COOP

WHO RUN THE WORLD? GIRLS!!!