

# Sommarträning 2024 med Träffpunkten

Start vecka 27 (1 juli)

**Semesterstängt vecka 29**

Tisdagar

**Pulspromenad klockan 9.00** (ca. 4 km)

Vi samlas på Plommonvägen 2.

Vi startar i samlad trupp och går upp på åsen och gör anpassade pulshöjande övningar efter hälsansstig.

Vid Järnvägsparken tar vi av och går ner bakom Hemköp för att gå intervall gång mellan lyktstolparna tillbaka till Plommonvägen 2.

Torsdagar

**Öppet gym från kl. 9.00 - 11.30 & 13.00 - 15.00**

För dig som vill träna i gymmiljö och hålla igång kroppen under sommarmånaderna är du välkommen att träna på Träffpunktens gym på Viktoriastigen 34

(det låga blåa huset, med röd dörr bakom Plommonvägen2).

## Varmt välkomna!