



**HUSKELISTE:
DRIKKEDUNK,
VARMT TØJ OG
GODT HUMØR**

**KOM MED UD OG GÅ
HYER ONSDAG FRA DEN 1. JANUAR TIL DEN 15. APRIL**

WINTERWALKING

DE MØRKE VINTERMÅNEDER ER NOGLE AF DE HÅRDESTE PÅ ÅRET, BÅDE FOR FORM OG HUMØR. MEN NU ER CHANCEN HER FOR AT KOMME UD OG GÅ, SNAKKE OG GRINE I RANDERS MED RANDERS SENIORKROLF OG DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND.

VIND FINE PRÆMIER

Der er også en gulerod, hvis du går mindst 42,195 km (et maraton) i løbet af vinteren (1. januar til 15. april) - så deltager du i lodtrækningen om gode præmier. I jeres by arrangeres faste gåture hver uge og det er gratis at deltage, Turene sker på eget ansvar.

VI MØDES:

Fotex
Mariagervej

TIDSPUNKT:

Mødetid:
Kl. 10.00
Hver onsdag, med start den 3. januar

DET SKAL DU HAVE MED:

Tøj, så du kan holde varmen, og sko som kan klare vejret.

TILMELDING

Tilmelding skal ske til:
Else Andersen
Tlf.: 40 52 45 35
E-mail:
elsekristineandersen@gmail.com

GLÆD DIG TIL AT:

- Deltag i konkurrencen om fine præmier.
- Få et klippekort, så du kan holde øje med, hvor langt du har gået.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

DU KAN ALTID KONTAKTE:

Else Andersen
Tlf.: 40 52 45 35
E-mail:
elsekristineandersen@gmail.com



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier