

STAR medlemmar är välkomna att prova på:

Löpning

NYTT LÖPSTEG TILL HÖSTEN!

STAR i samarbete med Next Level Running bjuder nu in alla löparsugna medlemmar till ett **löpsteknikpass** i ledning av Löpcoach och fd. Landslagslöpare Tor Pöllänen

PASS: LÖPTEKNIK OCH INTERVALLER

Datum & Tid: Torsdagen den 4:e oktober 18.00 – 19.00

Plats: Råambshovsparken, Samling vid löparbanorna under Lilla Västerbron

Kostnad: 50 kr för medlem i STAR

Anmälan: Till star@stockholm.se uppge medlemskortnummer, senast den 28 september

Inga förkunskaper krävs! Fokus kommer ligga på löp teknik, koordination och löpspecifik rörlighet. Avslutningsvis ges ni möjligheten att springa er (riktigt) trötta via roligt intervallformat för alla nivåer.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



**Tor Pöllänen, Löpcoach
Next Level Running**

Löpcoaching för dig som vill ta din löpning till nästa nivå
Läs mer på nextlevelrunning.se

Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 28 september. Uppge ditt namn, medlemskortsnr, kurs och mobiltelefonnummer när du betalar.

Begränsat antal platser! Anmälan är bindande!