

Motionsorientering Skatås

Utmana dig själv och lämna dina invanda löparrundor!
Instruktörer finns på plats för att hjälpa dig komma igång

- **När - onsdagar mellan kl 17 och 19**
 - 11 maj, 18 maj, 25 maj
 - 8 juni, 15 juni, 22 juni
 - 17 augusti, 24 augusti, 31 augusti
 - 7 september
- **Var - Skatås motionscentrum**
- **Banor och svårighetsgrad**
 - Öppen motion 3 (ÖM3) 2,0-3,0km Lätt
 - Öppen motion 5 (ÖM5) 3,5-4,0km Medelsvår
 - Öppen motion 6 (ÖM6) 5,0-6,0km Medelsvår
 - Öppen motion 7 (ÖM7) 3,0-3,5km Svår
- **Kostar (betala gärna med Swish)**
 - 40 SEK för ungdomar upp till 16 år och studenter
 - 60 SEK för vuxna (per person och bana)
- **Mer information**
 - Facebook – Motionsorientering Göteborg
 - Hemsida – www.motionsorientering.se

Göteborg-Majorna OK



Sävedalens AIK



IFK Göteborg



IK Stern



Göteborgs Skidklubb




SVEASKOG

 O-Ringen