

Skatås motionscentrum

Utmana dig själv, lämna dina invanda löparrundor!
Instruktörer finns för att hjälpa dig komma igång

- **När - onsdagar mellan kl 17 och 19**

- 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj
- 14 juni, 21 juni, (28 juni)
- (2 aug) 9 aug, 16 aug, 23 aug, 30 aug

- **Banor och svårighetsgrad**

- | | | |
|-------|------------|-----------|
| ○ ÖM3 | 2,0-3,0 km | Lätt |
| ○ ÖM5 | 3,5-4,0 km | Medelsvår |
| ○ ÖM6 | 5,0-6,0 km | Medelsvår |
| ○ ÖM7 | 3,0-3,5 km | 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

Vi arrangerar motionsorientering 2017

