



M lussedopp

söndagen den 11 december kl. 16.00-20.00

Varmt välkomna till MOIF-stugan för bastu, kallbad i Rådasjön, reflexbanelöping med lampa (finns olika banlängder), föreläsning om kroppen i rörelse av Runfeeling och mysigt häng med klubbkompisar.

Vi bjuder på lättare mat, fika och glögg med tillbehör. Löpning med tidtagning - start kl. 16.00. Bastun är varm från kl. 17.00. Föreläsningen startar kl. 18.00. Gratis för medlemmar. 130kr för icke klubbmedlemmar.

Anmäl på trivselkommittenmoif@gmail.com senast den 6 december.

Hoppas vi ses den 11 december!

//Orientering- och triathlonsektionen samt trivselgruppen

