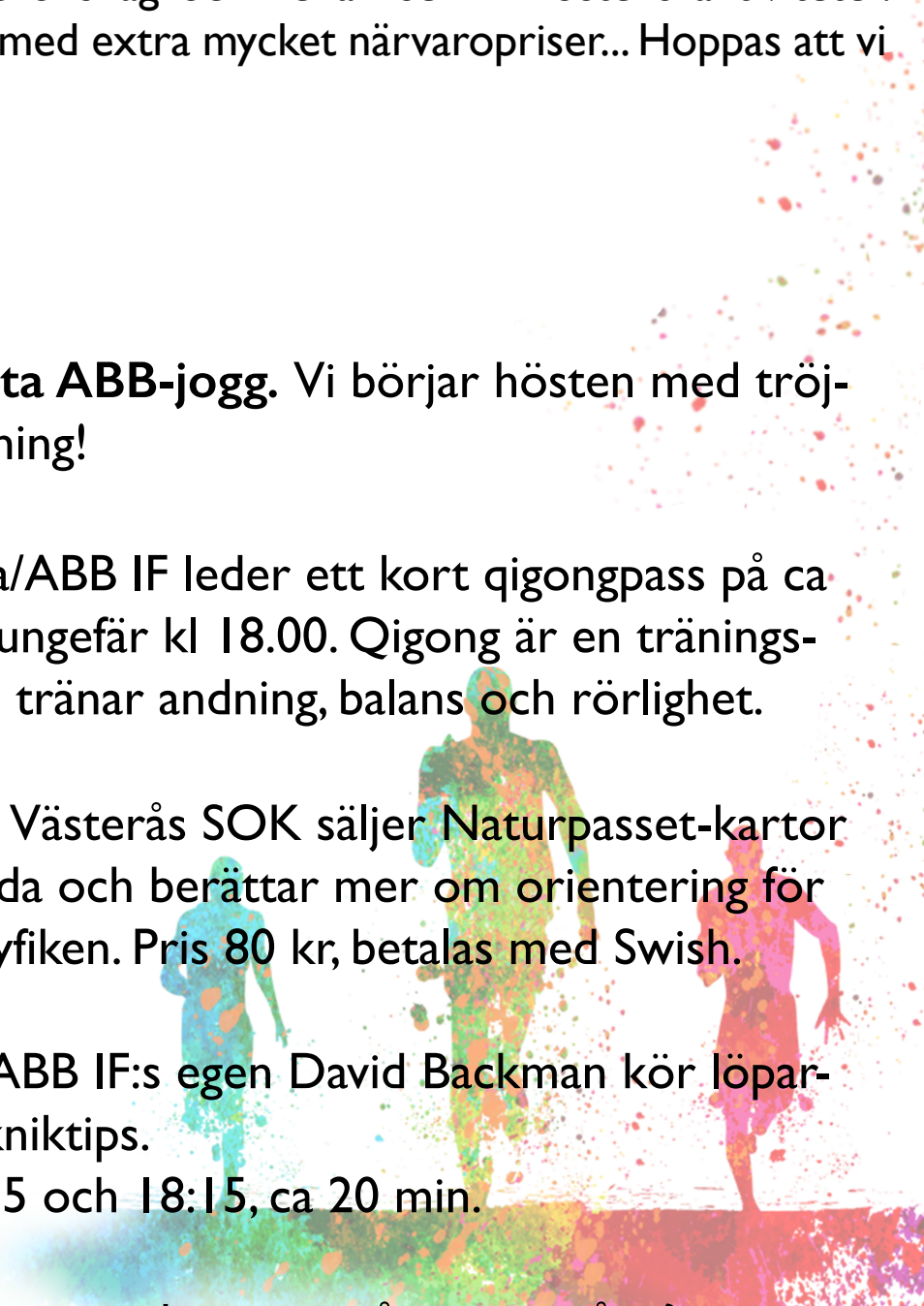


Eftersom ABB IF-joggen har 40-årsjubileum i år så tänkte vi fira ordentligt! Vi kommer ha olika teman varje onsdag och nedan ser ni höstens aktiviteter. Självklart kommer vi även fira med extra mycket närvaropriser... Hoppas att vi ses på Rocklunda!

Tid: 17-19

Plats: Rocklunda utegym

- 
- | | |
|--------------|--|
| 16 augusti | Höstens första ABB-jogg. Vi börjar hösten med tröj- och prisutdelning! |
| 23 augusti | Qigong! Rosa/ABB IF leder ett kort qigongpass på ca 20 min. Start ungefär kl 18.00. Qigong är en träningsform där man tränar andning, balans och rörlighet. |
| 30 augusti | Orientering! Västerås SOK säljer Naturpasset-kartor över Rocklunda och berättar mer om orientering för den som är nyfiken. Pris 80 kr, betalas med Swish. |
| 6 september | Löparskola! ABB IF:s egen David Backman kör löparintro med tekniktips.
Två pass: 17:15 och 18:15, ca 20 min. |
| 13 september | Swimrun! Springa och simma på samma gång? Föreningen Västerås Swimrun medverkar och berättar om sina aktiviteter. De är på plats 17:30-18:30. |
| 20 september | Säsongsavslutning med dragning av närvarolotter och prisutdelning! |