

ESBO MARTHAFÖRENING

MÅ BRA DAGAR FÖR MARTHOR 8.10.2017 I SOLVALLA: VÄLJ ETT AV PROGRAMMEN!

PROGRAM 1.

09.30	Ankomstkaffe, -te eller -saft med kex uppe vid Solvalla Arenan
10.15-11.45	Pilates ledd av Anita Lindström (nere nära matsalen), börjar med en teoretisk introduktion till Pilates (ca 30 min)
12-13.30	Lunch i matsalen (nere i gula gamla byggnaden)
13.30	Start för de som i egen takt önskar gå/löpa t.ex. *Punarinnankierros (2,4 km) *Haukankierros (3,7 km) eller *Korpinkierros (7,2 km)
30.	Kaffe med dopp

PROGRAM 2.

09.30	Ankomstkaffe, -te eller -saft med kex uppe vid Solvalla Arenan
10.15	Start för de som i egen takt önskar gå/löpa t.ex. *Punarinnankierros (2,4 km) *Haukankierros (3,7 km) eller *Korpinkierros (7,2 km)
30.	Lunch i matsalen (nere i gula gamla byggnaden)
13.30	Pilates ledd av Anita Lindström (nere nära matsalen)
14.30	Kaffe med dopp

PROGRAM 3.

09.30	Ankomstkaffe, -te eller -saft med kex uppe vid Solvalla Arenan
10.00	Start för de som önskar delta i Solvalla Trail (9.8 km, 17,6 km eller 27.4 km med tidtagning)
30.	Lunch i matsalen (nere i gula gamla byggnaden)
30.	Pilates ledd av Anita Lindström (nere nära matsalen)
14.30	Kaffe med dopp

Klockan 12–16 finns det möjlighet till att bada bastu i Solvallas strandbastu och simning i Noux Långträsk!

Anmälan kretsvis till Annika Wikholm senast **15.9.2017**. Berätta då vilket program du önskar delta i (1, 2 eller 3). Meddela matallergier i samband med anmälan! Priset är **20 €** per martha och betalning till kretsen sker senast 22.9.

Tag med dig bekväma skor att promenera/springa i, utekläder enligt väder, bekväma kläder för Pilatestimmen samt vattenflaska. Kom ihåg handduk och simdräkt om du vill bada bastu eller simma!

Info om Solvalla Trail finns på adressen <https://www.solvallatrail.fi/pa-svenska/> . Den som önskar delta i Solvalla Trail ombeds dessutom mejla Annika på adressen wikholma@gmail.com för tilläggsinformation i samband med anmälan till kretsen!