

Välkomna till OCR Banan Torshälla hälsar

SPF Seniorerna Torshälla och Eskilstuna Fi OCR

Syftet: Läran om kroppens behov av rörelse och balans

När: Torsdag 21 maj kl. 10:00

Var: OCR banan Kursgården Ringvägen 11 Torshälla

Aktivitet: Förevisning av OCR banan. Se proffsiga utövare och prova själv på enklare hinder som är bra för styrka och balans

Mer att göra: Promenadstråk efter ån, grillplats, lekplats, tag med kaffekorgen och umgås

Mera att läsa: torstrophy.se

En dag med motion och samvaro som ledstjärna



OCR = Obstacle Course Racing
Eskilstuna Fi = Eskilstuna Friidrott