

Träning med Friskis & Svettis 1 juni 2021



Tisdag 1 juni samlades en liten grupp från SPF Frösön ute på Friskis och Svettis på Frösö Strand under ledning av Almoth.

Foto: Lars Gabrielsson

Hon ledde oss runt på området samtidigt som hon fick oss att gymnastisera med övningar anpassade för vår åldersgrupp.

Vi som deltog kände att det här behövs och har varit saknat under Pandemin. Ett särskilt tack till Almoth.

Vid pennan: Lars Gabrielsson