



Bjuder in till en dag med aktiviteter

Lördag 26 november

Du kan välja att vara med på en eller flera av aktiviteterna. Ingen kostnad för aktiviteterna för dig som medlem. Lunchen står var och en för själv.

Vi startar på *Svensons på Skaraborgsvägen 35*, där du kan byta om och duscha.

+++++

Kl 9,00

Så håller Lars Häggblad, gymägare och medlem i BLK,

tillsammans med Hanna Andersson ett

Funktionellt pass

Som ska vara enkelt att förstå utan allt för mycket instruktioner och passa bra för oss löpare. Lite pinnövningar som uppvärmning och stretch efter passet.

För att passet ska bli av ska minst 8 personer anmält sig och högst 20 får plats.

Kl 10,30

Tar Mats Tolfsson, med start på Svensons med oss på

Brolöpning över Viskan

Rundan blir ca 10 km och det är "fart efter kamrat" som gäller.

Självklart kan den som vill köra en egen runda, löpandes eller gåendes, i egen fart samtidigt.

Bägge dessa aktiviteter sker i samarbete med vår samarbetspartner



Kl 12,30

finns bord bokad på Café Viskan, Sandwalls plats

Lunch

Till lördagslunch serveras Snitzel eller Gulaschsoppa veg alt finns

kl 13,30

tar Pär Nyberg, en av BLK's grundare och av Borås Stad auktoriserad Guide med oss på en

Skulpturvandring

Start på *Sandwalls plats*

+++++

Vi behöver ha din anmälan senast fredag 25/11 kl 12.00. Detta gäller passet på Svensons och lunchen.

Till Brolöpningen och Skulpturvandring får du gärna också kryssa i ditt intresse

[BLK aktivitetsdag](#)

Välkommen till en dag med aktivitet och gemenskap!

/Lasse Jutemar