

Skal du være med til **RIGTIGE MÆND** træning?

Oplev foredrag med
Søren Holm

Gratis for tilmeldte til
Rigtige Mænd Løbet

Uge	Aktivitet	Tidspunkt	Adresse	Informationer
9	Kick-off arrangement - RgF Crossfit	Lørdag d. 2/3 kl. 11-13	Østre Boulevard 29, 8930 Randers NØ	
10	Water and Wellness - Watercross	Tirsdag d. 5./3 kl. 19.30 –20.25	Viborgvej 80, 8920 Randers NV	Mødes omklædte ved bassinet kl. 19.30
11	ParkRun	Lørdage kl. 9	Myretuen Gl. Jennumvej, 8930 Randers NØ	Åbent hold
12	RgF - Crossfit	Lørdag d. 23/3 kl. 10 –11	Østre Boulevard 29, 8930 Randers NØ	
13	Purhus IF - Brokholdet	Mandag d. 25/3 kl. 20–21	Træningshuset Asferg, Søndergade 17, 8990 Fårup	
14	Randers Raptors - Floorball	Onsdag d. 3/4 kl. 17-18.20	Rådmands Boulevard 20, 8900 Randers C	
15	Purhus IF - Ø1-yoga	Onsdag d. 10/4	Træningshuset Asferg, Søndergade 17, 8990 Fårup	Tilmelding til nikoline@traeningshuset.dk
16	Water and Wellness - Watercross	Tirsdag d. 16/4 kl. 19.30-20.25	Viborgvej 80, 8920 Randers NV	Mødes omklædte ved bassinet kl. 19.30
16	Randers Raptors - Floorball	Onsdag d. 24/4 kl. 17-18.20	Rådmands Boulevard 20, 8900 Randers C	
17	ParkRun	Lørdage kl. 9	Myretuen Gl. Jennumvej, 8930 Randers NØ	Åbent hold
18	Klatring og rapelling med efterfølgende grill-arrangement	Onsdag d. 8/5 kl. 16-20	Kristrup Engvej 22, 8960 Randers SØ	Medbring egen forplejning med til grillen
20	RgF - Crossfit	Tirsdag d. 14/5 kl. 17.30-18.30	Østre Boulevard 29, 8930 Randers NØ	Efterfølgende foredrag med Søren Holm kl. 19.
21	Purhus IF - Brokholdet	Mandag d. 20/5 kl. 20–21	Træningshuset Asferg, Søndergade 17, 8990 Fårup	
22	Sundhedscentret - Cirkeltræning	Tirsdag d. 28/5 kl. 16.30-18	Tronholmparken	
22	Randers Sejlklub - Stand up paddle	Lørdag d. 1/6 kl. 14	Toldbodgade 14, 8930 Randers NØ	
23	Rigtige Mænd Løbet	Onsdag d. 5/6 kl. 18.30	Tronholmparken	

Det koster 20 kr. pr. træning. Pengene går til klub/instruktør og betales kontant ved aktiviteten.

RANDERS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET