



JENTESAMLING I TROMSØ

TROMSØ CYKLEKLUBB
INVITERER TIL JENTESAMLING
24-26 NOVEMBER.

TCYK ønsker å samle jenter mellom 13-30 år i region nord til en felles trenings-samling og sosiale dager. Alle som deltar innkvarteres på Sydspissen hotell. Søk egen klubb om reise/oppholds-støtte. Klubber som sender deltakere i alder 13-14 år må ha med reiseledere.

Foreløpig program:

Fredag kveld:

Spinning på SATS Tromsø og felles pizza til kvelds

Lørdag:

Jogging og/eller fjelltur og dans innendørs etterpå

Lunsj

Mekking. Foredrag om kjernestabilitet, samt pilatestime

Middag og sosialt

Søndag:

Sykling ute eller inne. Sykler lånes lokalt om det blir utendørs.

Felles lunsj og avslutning

Påmelding innen 10.november til monica@ramsvik.com



Foto: Rune Helliesen