



Ska du springa Vårruset, Blodomloppet eller Spring Umeå?

Varmt välkommen till våra peppkvällar inför loppen.

- Vi träffas i receptionen på USM i Utopia 18.30 och är klara 19.30. (Ingen avgift för att delta)
- Vi tränar ute, kläder efter väder!
- Våra duktiga instruktörer tar hand om dig och delar med sig av sina bästa tips för ett lyckat lopp.

Tisdag 16/5 Teknik

Måndag 22/5 Löpstyrka

Tisdag 30/5 Fartlek

Anmäl dig till usm@usm.nu (begr. antal platser)

Tel: 090-125049

Vänliga hälsningar

Sofia L Strömbro

Umeå Sport & Motion

Din hälsa vår passion

Sofia@usm.nu

090-125049