

# MOTION OG FÆLLESSKAB. BLIV AKTIV I BAM.

Bjerringbro Atletik & Motion har et tilbud til dig der ønsker en mere aktiv fritid kombineret med socialt samvær i et unikt fællesskab. Du har 3 valgmuligheder alt efter hvor du starter og hvad du ønsker at opnå.



## TILBUD 1

### WALK & TALK.

BAMs gå hold er til dig der har lyst til at have gang som din foretrukne motionsform. En gå tur i et tempo, hvor der er plads til en god snak. Gåturen er typisk på 4 til 6 km.

Tovholder er

Minna Larsen

## TILBUD 2

### WALK & RUN.

BAMs traditionelle tilbud til dig der ønsker at komme i gang med løb som din motionsform. I starten er der mere gang end løb. Men igennem forløbet ændrer det sig til mere og mere løb og mindre gang. I starten af 2024 vil du være i stand til at løbe 6 km uden pause.

Tovholder er

Anette Christensen

## TILBUD 3

### DE RUSTNE LØBERE.

BAMs nye tilbud til dig der tidligere har haft løb som motionsform. Til dig som måske løber lidt for dig selv og ikke har brug for en op-start med gang, men som kan starte op med løb fra begyndelsen. Til dig som er motionsløber, men som gerne vil have fællesskabet med.

Tovholder er

Erik Albrechtsen

## OPSTARTSMØDE OG EFTERFØLGENDE START. MANDAG 25. SEPTEMBER KL. 17.00 I BJERRINGBRO IDRÆTTS & KULTURCENTER

Alle 3 tilbud har efterfølgende start mandag og onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 09.00.

Bjerringbro Atletik & Motion byder dig velkommen i fællesskabet. Vi ser frem til at se dig.

