



Lørdag 19. september Høytorp fort, Mysen

Friskliv Østfold inviterer alle i Østfold til en hyggelig og sosial aktivitetsdag. Frisklivssprettene setter fokus på sunn livsstil og god helse, og vi vil vise deg at det er gøy å være i fysisk aktivitet.

VELG MELLOM:
2 eller 4 km (med eller uten tidtaking)
Barneløp (500 meter)

Oppmøte kl. 12:00 for registrering. Felles oppvarming kl. 12:30.
Løpene starter etter oppvarmingen.

Det vil bli trekning av premie på startnummeret etter at alle er i mål.
Man må være tilstede for å få premien. Gratis deltakelse.

Velkommen til en spretten dag på fortet!

Påmelding gjøres her: <https://tinyurl.com/frisklivssprettene2020>
eller skann QR-koden

! Vi følger lokale og nasjonale smittevernsregler



Skann for påmelding

Påmelding innen
15/9 !

Følg Friskliv Østfold
på Facebook for mer
informasjon

Medalje og t-skjorte
til alle!