

## Alapozás 2014

Írta: Administrator

2014. január 03. péntek, 17:31

---

Közhírré tétetik! 2014.01.03-án (péntek) 18:00-kor megkezdí a KARC felnótt csapata is a téli felkészülést.

Az edzés időpontok a szokásosak, azaz kedd, szerda, péntek 18:00-tól. Helyszín: Lánchíd Sportcsarnok.

Az edzésekre továbbra is várjuk a juniorokat is! Az első, azaz a pénteki edzés, felvezető jellegű, a cél az ünnepek alatt elfogyasztott káros anyagok (szénhidrát, zsír, alkohol...) lebontása, kipárologatása.

Mindenkit sok

szeretettel várunk!

Ne feledd a kinti/benti edzésruhát otthon!!!!