Közhírré tétetik! 2014.01.03-án (péntek) 18:00-kor megkezdi a KARC felnőtt 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, kipárologtatása. Mindenkit sok szeretettel várunk!
Ne feledd a kinti/benti edzésruhát otthon!!!!