

Mountainbikestafet

Har du husket at gi' dine kolleger et KRAM i dag?

Grib chancen for en sjov og sund oplevelse med dine kolleger, når Aalborg Kommune indbyder til mountainbikestafet mandag 4. maj kl. 16.30!



Hvornår: Mountainbikestafetten starter **mandag den 4. maj 2009 kl. 16.30.** Løbet foregår i hold med 4 deltagere og varer 1 time, således at hver deltager kører 15 minutter. Herefter er banen åben for alle.

Start: Foran **Urania Observatoriet**, Borgmester Jørgensens vej, Aalborg.

Målgruppe: Løbet er for **alle** uanset køn, alder, kondition og erfaring.

Pris: Det er gratis at deltage, og I kan låne mountainbikes på stedet.

Vidste du, at

- **1 kvarters træning om ugen** med høj intensitet er lige så effektivt som
 - **10 timer** med lav intensitet
- Prøv mountainbikestafet, og få pulsen helt derop, hvor det virkelig batter!

Tilmelding: Tilmeld jer som hold á 4 deltagere, (der må gerne tilmeldes flere hold). Husk også at skrive **holdnavnet** på tilmeldingen, som sendes på mail til: **ap-sbu@aalborg.dk**

Tilmeldingsfrist: Torsdag 29. april 2009



KRAM (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) er de 4 områder, som er vigtigst at gøre noget ved, når du vil forbedre din sundhed!



AALBORG
KOMMUNE