



## Träna med Ryda och

# Mustafa

**Mustafa Mohammed är en av Sveriges bästa långdistanslöpare genom tiderna, nu kommer han och tränar oss i Ryda**

- När:** Onsdagen den 11/10, kl. 18:30  
Almesåsens motionscentrum Ryda
- Vad:** Löpskolning och intervaller.  
Nivån på träningen passar alla som brukar vara med på ordinarie onsdagsträningar
- Fika:** Efter träningen och dusch bjuds fika för alla i Bygdegården.
- Anmälan:** Via sms senast den 9/10 till:  
Madeleine Ekblad 076-808 34 00  
Andreas Branell 073-021 98 77
- Avgift:** **Gratis för medlemmar i Ryda SK.** Övriga 50:-  
Betalas kontant på plats.
- Frågor:** Madeleine Ekblad eller Andreas Branell enl. ovan

