



OTR

on the run

OTR är en komplett hälsleverantör med varor, tjänster och koncept kopplade till hälsa genom hela livet. Vi är specialiserade på att möjliggöra en aktiv livsstil. Att långsiktigt utveckla, producera, marknadsföra och sälja högkvalitativa produkter, tjänster och koncept för företag och privatpersoner med intresse för hälsomarknaden. Att tillfredsställa behoven genom bättre kund- och konsumentinsikt, kunskap om frågor kopplade till hälsa genom hela livet samt på ett högklassigt sätt ta våra produkter och tjänster till marknaden. Detta kombinerat med stor erfarenhet, starka varumärken, effektivitet och innovation



2017 års upplaga av Outdoor Challenge – för 7:e året i rad och med över 1400 deltagare sedan starten!

Träningen bygger på friidrottens grundpelare löpskolning, hopp skolning, korta intensiva intervaller samt fysiologi med kroppen som redskap. Alla pass är förkoreograferade vilket innebär, att passen har en anpassad progression för att vara så säkra som möjligt. Allt för att deltagarna ska få ut maximal träningseffekt och möjlighet att successivt bygga upp sin kondition, styrka och koordination utan att dra på sig skador.

Torslanda

Måndagar kl. 17.30 & 18.45

Tisdagar kl. 17.30 OCx &
18.45

Torsdagar kl. 19.00

Hästevik

Måndagar kl. 18.30

Onsdagar kl. 18.00

Påvelund

Onsdagar kl. 18.00

Onsala

Fredagar kl. 16.30

PRESALE!!

Anmäl dig innan den 30juni så betalar du endast 1800kr och får dessutom en gympapåse och en vattenflaska på köpet!

Alla grupper startar igång v34 och pågår under 12v. Alla pass är 60min. Du bör kunna jogga obehindrat i 2km för att klara av passen. Priset är 2000kr inkl. moms som faktureras till din mailadress. Du kan använda ditt friskvårdsbidrag hos oss och vi tar emot friskvårdskuponger samt Actiway. Vi vill ha din anmälan senast 18aug till Fredrik.steen@otrsweden.com med plats, dag, tid, fullständiga person- och kontaktuppgifter. Läs mer på www.otrsweden.com