HOIF Senioridræt efterår 2026

Opstart 10. september kl. 9.30-10.30 i Hou hallen

HOIF Senioridræt er klar til en ny sæson, hvor alle på 50+ er velkomne til en uforpligtende prøvetræning.

💓Trænerne Helle og Jens Jakob er klar til at give en god omgang motion i Hou Hallen. Som altid kan alle være med uanset form. Efter træning er der altid kaffe, sang og snak, for dem som har lyst.

Kom og vær med, hvis du tror gymnastik og styrketræning på et fast hold med plads til forskellige niveauer, kunne være noget for dig!

03.09.2026 HOIF Senioridræt / red. Ella Pytlich