

Du kan stadig nå at blive en del af senioridræt



Torsdag den 9. januar kl. 9.30 – 10.30 starter en ny sæson med gymnastik. Du kan også nå at være med – der er stadig plads.

Der er gang i traditionelle øvelser samt øvelser med håndvægte, elastikker mm. Alle muskelgrupper trænes, smidighed og balance styrkes. Kan du ikke være med til det hele, gør du blot det du magter. Til slut er der afspænding og afslapning- medbring derfor gerne et tæppe/måtte eller håndklæde til at ligge på.

Gymnastiksæsonen går til april, koster 300 kr. og ledes af Helle og Jens Jacob på skift. Helle har stor erfaring med aerobic og Jens Jacob stor erfaring med "karlehold".

Efter gymnastikken er der mulighed for at købe en kop kaffe og hygge lidt med snak og fællessang. Kom blot og bliv en del af fællesskabet. Man bliver glad i låget af at bevæge sig.

09.01.2025/red. Rikke Gade