Senior idræt efterår 2025

Opstart 4. september kl. 9.30-10.30 i Hou hallen

Senioridræt vil kun vil være en times aktiv træning. Det bliver sædvanen tro muligt at hygge med en kop kaffe og en sang og lidt snak ovenpå de gymnastiske øvelser. Tredje halvleg er nemlig også vigtig for den mentale sundhed. Vel mødt til både tidligere og nye gymnaster på seniorudvalgets vegne.

28.08.2025 Jann Worm