

# Ældreidræt i Hou Hallen

## Idræt & Samvær

Hvis du er gået på efterløn eller pension i det forløbne år eller bare ikke tidligere har været med, kunne du jo overveje at deltage i Hou Ældreidræt.

Gymnastikken er hver torsdag kl. 9.30 og starter torsdag den 10. september - **så mød bare op.**

Vi er en stor gruppe på ca. 90 deltagere, men der er plads til flere. Man får motion og styrker kroppens bevægelighed samtidig med, at man har hyggeligt samvær med andre mennesker fra byen.

Kirsten Grønlund er en meget dygtig instruktør, og der er en afslappet og varm stemning blandt deltagerne. Hvis man har tid og lyst, kan man efter gymnastikken drikke kaffe og synge med på en sang i Hallens cafe.

20.08.2015/Ingrid Ravnsbo