

# Motion og socialt samvær går hånd i hånd i Hou Hallen....



Efter endt træning hygger man sig sammen i Hou Hallens cafeteria, inden man går hver til sit. Et utal af julefrokoster i december måned vidner om, at det sociale samvær i Hou Hallen betyder lige så meget som motionen.

Tirsdag og torsdag formiddag er der spinning i Fitnesscentret med Peter eller Thomas i førersædet og her afsluttes træningen med kaffe og en "snak" over bordet. Snakken går livligt og alle bliver opdateret om livet i Hou.

Torsdag den 19. december var sidste gang inden jul. Kaffen blev udskiftet med en dejlig julefrokost.

*- motion og socialt samvær kan stærkt anbefales – vi ses i 2014, du kan booke på [www.hoif.dk/fitness](http://www.hoif.dk/fitness)*

19.12.13 Gunhild Hoe