

Forår 2019.

TORSDAGS -GYMNASTIK I DAGLIGSTUEN

**Vi starter 2 nye gymnastikhold i dagligstuen torsdag
d.14. februar 2019 – kl. 9.30-10.30 og kl. 10.45-11.45.**

Både mænd og kvinder er velkomne. 😊



SMIDIGHED * STYRKE * VELVÆRE

BALANCE * HOLDNING * KREDSLØB * ÅNDEDRÆT

Øvelserne tilpasses deltagerens kondition – og der tages hensyn til hvad der måtte være af skavanker. Max 7 deltagere pr. hold.

Vi laver øvelser fra fysiopilates, afspænding, qi gong mv. og arbejder i roligt tempo hvor alle kan være med. Du vil også få tips til øvelser du selv kan lave hjemme til daglig.

Hvis du allerede nu ved at du gerne vil deltage, kan du tilmelde dig hos FOF Århus – <http://www.fof.dk/aarhus>, hold nr. 9070 eller 9071. Telefon: 86 12 29 55. 16 torsdage, pris 1060,kr.

Gymnastik i dagligstuen, forår/forsommer 2019



**Vi laver gymnastik i dagligstuen
kl. 9.30 – 10.30 og kl. 10.45-11.45
disse torsdage:**

2019

Torsdag 14/2
Torsdag 21/2
Torsdag 28/2
Torsdag 7/3
Torsdag 14/3
Torsdag 21/3
Torsdag 28/3
Torsdag 4/4
Torsdag 11/4
Torsdag 25/4
Torsdag 2/5
Torsdag 9/5
Torsdag 16/5
Torsdag 23/5
Torsdag 6/6
Torsdag 13/6