



Er du frisk på lidt motion.

Så har vi ledige pladser på vores hold. Kom og få en gratis prøvetime. Bare mød op.

Torsdag 17-18 i Multihuset (Skelagergården.)

Timen består af simple øvelser og bevægelser med stræk, styrke, balance og konditionsgivende øvelser. Samt Zumba som er dance-fitness til rytmer og international musik, en blanding af kardio og muskeltræning. Alderen på holdet er 50+, men alle er velkommen.

Med venlig hilsen



Hasseris Gymnastikforening