



Nyt motions tilbud for voksne

**Arrangeret af DGI Nordjylland i samarbejde med Hasseris
Gymnastikforening og Hasseris Boligselskab – med afholdelse i
Multihuset ved Skelagergaarden**

Som noget helt nyt tilbyder instruktører fra Hasseris Gymnastikforening nu alle interesserede et nyt og spændende bolignært motionstilbud – i MULTIHUSET – ved Skelagergaarden.

Vi udvider nu vores tilbud om "gratis prøvetimer", hvor der i løbet af 2 x 30 min. kan prøves både Zumba og Motion og bevægelse. For begge aktiviteter gælder, at alle kan være med på holdet. Du får sved på panden, det bliver sjovt, og så får du arbejdet alle muskler i kroppen igennem – i tillæg forbrændes masser af kalorier.

"Motion og bevægelse" består af simple øvelser og bevægelser med stræk, styrke, balance og konditionsgivende øvelser med hop og løb. "Zumba" er dance-fitness til rytmer og international musik, en blanding af kardio og muskeltræning.

Alle interesserede inviteres til gratis prøvetime. Mød omklædt torsdag den 3. april og/eller 10. april 2014 kl. 17.00 i Multisalen, Skelagervej 199, 9000 Aalborg

Yderligere informationer fås ved de første to "prøvetimer".