



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.

De 2 første gange - torsdag d. 20. og 27. marts - "tilbydes 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.

Fremadrettet - hvis der er interesserede deltagere – vil der kunne tilbydes den ene eller den anden aktivitet – eller et mix. Efter prøvetimerne vil deltagelsen for 3 måneder koste kr. 225 (Min. 10 deltagere).

Alle interesserede møder omklædt **torsdag den 20. marts og/eller 27. marts 2014 kl. 17.00** i Multisalen, Skelagervej 199, 9000 Aalborg

Yderligere informationer fås ved de første to "prøvetimer".