

Bolignært motionstilbud for voksne i Multihuset

Opstart torsdag den 4. september kl. 17.00

Hver torsdag i 2014 – kom og vær med 😊

Hasseris gymnastik forening fortsætter i ny sæson med forårets motionssucces i Multihuset.

Hvor: Multihuset, Skelagervej 199

Torsdag: kl. 17 - 18



Motion og Zumba:

- Simple øvelser og bevægelser med stræk, styrke, balance og konditionsgivende øvelser med hop og løb, kombineret med danse fitness til rytmer og internationalt musik som er en blanding af konditions - og muskeltræning.
- Husk alle kan være med på holdet, kom og få en prøve time.
- Du får sved på panden, det bliver sjovt, og så får du arbejdet alle muskler i kroppen igennem – i tillæg forbrændes masser af kalorier.

HUSK: Der er omklædnings faciliteter i Multihuset.

- Yderligere informationer fås ved instruktøren.
- Tilmelding kan ske på <http://www.hasserisgf.gominisite.dk/Tilmelding>
- Det er muligt at tilmelde/betale for en halv sæson på dette hold.

Pris ved holddannelse:

300 kr,- for en halv sæson, – hvilket svarer til ca. 20 kr. pr. trænings time. Der kan betales for halvårligt eller helårligt.



I samarbejde med Hasseris Gymnastik Forening og Hasseris Boligselskab.