

KOM OG **SE HER** TRÆN DIN KROP

MOTIONSHOLD FOR ALLE LOKALCENTER TOFTEGÅRDEN

Onsdag kl. 15-17

opstart onsdag d. 24. oktober

Det er et FO ud af røret hold,
koster 350 kr. pr. år.

- ◆ Social og hyggeligt samvær
- ◆ Helkrop træning, fitness, styrke og puls
- ◆ Teknik og kontrol
- ◆ Stabilitet (core) og balance
- ◆ Kondition og styrkemaskiner, vægte, elastikker og bolde

Tilmelding til:
Mariane Bech
Frivilligkoordinator
M +45 51 57 62 54
E nmab@aarhus.dk

