

Dame motion Onsdag

Har du fri onsdag eftermiddag -så kom og vær med til en time, hvor vi vil prøve at arbejde hele kroppen igennem -lave øvelser for mave, baller og ryg - få sved på panden og forhåbentlig også få latter-musklerne rørt ind imellem. Vi vil også komme til at arbejde med elastikker, vægte (sandposer) og Redondo bolde. Altså en time glad motionsgymnastik for friske piger i alle aldre. Inden vi går hjem vil vi slutte med afspænding/
Motion for voksne med udstrækning.

Instruktør: Tove Sørensen,
tlf. 66 16 00 98 /20 47 05 32