

## Damemotion

Glad gymnastik til glad musik.

Et hold for damer i alle aldre som gerne vil bevæge sig og samtidig risikere at få lidt sved på panden.

Målet er at vi får kroppen arbejdet godt igennem hver gang, vi skal have pulsen op, lave smidighedstræning, lave totalbevægelser m.m.

og så slutter vi timen af med udstrækning og afspænding.

Nogle gange kan vi gå på opdagelse i redskabsrummet efter forskellige håndredskaber.

Randi Stampe tlf. 23687076