

M/K motion

Motionsgymnastik hvor det bare kører derudaf hele tiden. Gymnastik for motionens og hyggenes skyld, hele kroppen gennearbejdes til god musik i et varieret tempo. Der holdes ingen pauser, kun aktive, hvor der er indlagt en del strækøvelser. På disse hold arbejdes der ikke med opvisningsserier.

Instruktør: Erik Sand Jørgensen, tlf. 66 18 23 84