

Idræt i dagtimerne



Forårsfremvisning 2018

Foråret er på vej og dermed afslutningen på flere af vores aktiviteter. Det markerer vi med en fremvisning fra alle de hold, der har meldt sig til at vise, hvad de har lavet i vinterens løb.

Dagen bliver mandag **d. 30. april kl. 10 – 13.30** i DGI-huset i hal 3. Efterfølgende går vi hen på Torvet og spiser vores medbragte madpakker, og vi giver lidt frugt til en gang fællessang med Henning og Bodil. Der er mulighed for at deltage i fælles opvarmning så mød op i praktisk tøj. Tilmelding ikke nødvendigt.

Vi ses til en hyggelig og inspirerende dag 😊



Program:

Kl. 10.00	Fællesopvarmning – ved Pernille
Kl. 10.20	Gymbold – ved Jim
Kl. 10.30	Poweryoga for mænd – ved Jim
Kl. 10.40	Gymnastik m/k – ved Lilly
Kl. 10.50	Rygtræning på stor bold – ved Pernille
Kl. 11.00	Dans for alle – ved Kent
Kl. 11.10	Pilates for mænd – ved Henning
Kl. 11.20	Zumba – ved Cate
Kl. 11.30	Pilates for kvinder – ved Cate
Kl. 11.40	Folkedans – ved Bodil
Kl. 11.50	Træning for KOL-borgere – ved Paul og Susanne
Kl. 12.00	Linedans – ved Hanne
Kl. 12.10	Afslutning og oprydning i hal 3
Kl. 12.30	Forfriskning og fællessang på Torvet
Kl. 13.30	Tak for i dag!
	<i>Tidspunkterne er vejledende.</i>

