

# Idræt i dagtimerne



## Forårsfremvisning 2019



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. 29. april kl. 10 – 13.10** i DGI-huset i hal 3. Efterfølgende går vi hen på Torvet til en gang fællessang med Henning og Bodil. Her der mulighed for at købe en kop kaffe for 5 kr. og spiser vores medbragte madpakker. Vi giver et stykke frugt. 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 Henning
Kl. 10.20	Zumba – ved Cate
Kl. 10.30	Pilates for kvinder – ved Cate
Kl. 10.40	Gymnastik m/k – ved Lilly
Kl. 10.50	Dans for alle – ved Kent
Kl. 11.00	Pilates for mænd – ved Henning
Kl. 11.10	Folkedans – ved Bodil
Kl. 11.20	Rygtræning på stor bold – ved Pernille
Kl. 11.30	Træning for KOL-borgere – ved Paul og Susanne
Kl. 11.40	Linedans – ved Hanne
Kl. 11.50	Afslutning og oprydning i hal 3
Kl. 12.10	Forfriskning og fællessang på Torvet
Kl. 13.10	Tak for i dag!
	<i>Tidspunkterne er vejledende</i>

