



Vorbasse Fitness og Motion



60+ motion

Når vi nu ikke må være indenfor og træne, så tager vi da bare udenfor, hvis det ikke regner.

Vi mødes på Shelterpladsen ved Bækkevej tirsdag og torsdag fra kl. 10.00 til 11.00. Vi bruger området som redskab. Medbring vand, tæppe og 2 flasker med låg, som gerne må fyldes med vand eller sand. Husk også at medbringe godt humør 😊



Pris kr. 30,- pr. gang inkl. kaffe og instruktør. Første gang er tirsdag d. 26. maj 2020

Instruktør: Hej jeg hedder Marianne Hansen og er 55 år. Jeg har på egen krop mærket hvor svært det kan være at holde sig i form når man er begrænset fysisk af den ene eller anden grund. Det er aldrig for sent, lidt er godt og lidt mere er bedre. Lær at bruge fitness maskinerne i dit tempo i fællesskab med ligesindede 1 til 2 gange om ugen. Vi slutter af med kaffe og en sludder. Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig på mobil 50 58 12 80.



Vorbasse Fitness og Motion



60+ motion