

KOM OG VÆR MED TIL

# FRI FREDAG

i Vorbasse Fritidscenter

d. 3. september 2021

Hallen er åben for alle!

Prøv:  
Powerwalk  
Forhindringsbane  
Hockey  
Spinning  
Power Fitness  
Beachhåndbold eller  
Beachvolley

17.30 fællesspisning, hallerne er åbne, når man er færdig.

Prøv fx forhindringsbane, badminton, bordtennis, håndbold, hockey og/eller volley.

18:40-19.00 Fælles opvarmning i den nye hal

19.00: Powerwalk ved Berit Hansen

19.00 åbner svømmehallen.

19.00-19.45 Powerfitness ved Heidi Stormer og Ilse Mortensen

19.00-21.00 Hockey og Badminton i den nye hal

19.00-20.00 Beach-håndbold og Volley ved Kirsten Marie Og Jeroen

20.00-20.45 Spinning ved Heidi Stormer.

21.00 Fælles oprydning.

Hvis man mere er til lidt roligere aktiviteter, er man meget velkommen til at medbringe brætspil, Strikketøj m.m.: -)

**Arrangør:**

Vorbasse KFUM Idræt og Vorbasse Fritidscenter

**PRIS FOR MAD:**

Børn til og med

12 år: kr. 30,-

Fra 13 år: kr. 60,-

Børn under 13 år skal være ifølge med en voksen.