

Aktivitetscenter Bording

Kom og vær med til
STOLEGYMNASTIK

Februar: Mandag den 2. - 9. - 16. - 23.

I SALEN

På AKTIVITETSCENTERET.

KL. 14 - 15

med efterfølgende kaffe (medbring selv brød) -

PRIS 10 kr.

Vi har det sjovt

Ældresagen har udgivet et træningsprogram, der hedder: "Træn dig glad"

Motion er godt for alle - uanset alder og fysisk form.

Dét er et siddende og ét stående program.

Det er vigtigt, at vi gør, det vi kan, selvom kræfterne måske ikke rækker så langt.

Øvelserne vises på storskærm i et tempo vi alle kan være med i med dejlig musik til.

Det er Stina Bavnhøj, der instruerer programmet.

Man skal blot have et Medlemskort til

Aktivitetscenter Bording

eller et af de andre Aktivitetscentre i Ikast-Brande kommune - det koster 150 kr. for 2025.



Vridning - rygsøjlen drejer om egen længde akse.



ALLE ER VELKOMMEN!