

Motion for voksne

Tidspunkt: torsdag 17.30 – 18.30

Sted: Lyne friskoles gymnastiksal.

Træner: Bente Medum

Pris: 450 kr.

Kom til en sjov og anderledes motion, hvor vi primært skal have det sjovt, dog med sved på panden.

Træningen vil indeholde stor bold, lille bold og elastik.

Alle kan træne på bolden og der vil være mulighed for øvelser af forskellige sværhedsgrader alt efter lyst og kunne, så kom til udfordrende, sjov og anderledes træning.

Vi starter d. 8. september kl. 17.30

