

Kend din krop

NÅR MOTION ER SJOVT

(Kend din krop)

Så er vi klar igen

til en sæson fuld af glæde

og god motion.

Vi kommer hele kroppen

Igennem fra top til tå.

Mobilitets træning

Puls og styrke

Core træning mm

Her er plads til socialt samvær

Hjernetræning

Grin og lege

Holdet er både for mænd og kvinder.

Glæder mig til at se jer igen.

Marianne