

Cirkeltræning

Bliv en del af et hyggeligt træningsfællesskab
sammen med IF Silkesind



Træningen foregår i et roligt tempo og med øvelser på måtte, hvor alle kan være med og hvor vi kommer omkring hele kroppen. Der vil være fokus på det sociale og de gode oplevelser. Der vil være drikkepause undervejs.

Der vil være instruktør til stede og der er kun 7 pladser på holdet!

- HVOR:** Træningsrummet i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, Silkeborg
- HVORNÅR:** Torsdage Kl. 15-16 - Første gang torsdag d. 17. august
- HVEM:** Medlemmer af IF Silkesind - du møder bare op.
- Instruktør:** Frederik Fogsgaard og Betina Lindgaard Sørensen
Tlf. 29 79 55 46 - E-mail: bls@silkeborg.dk



SILKESIND
SILKEBORG

