



Bål & Bevægelse i Ensted Naturpark

Onsdage kl. 16.30-18.15 fra d. 15. maj.

Er du nysgerrig på at prøve noget nyt?

60+Aktiv og FOF er gået sammen om et spændende nyt 5 ugers forløb ved Ensted Naturpark, hvor du får mulighed for at nyde naturen og den friske luft mens du bevæger dig.

Hver gang vil Signe fra 60+Aktiv byde velkommen, hvorefter vi bliver introduceret til forskellige bevægelsesform sammen med instruktørerne Martin Jørgensen og Dorthe Bille. Vi slutter af samlet rundt om bålet til en snak og en kop bål-the/kaffe.

Programmet er som følgende:

- | | |
|----------|--------------------------------|
| 15. maj | Naturtræning m. Martin |
| 22. maj | Kølletræning m. Martin |
| 29. maj | Pilates i naturen m. Martin |
| 5. juni | Stavgang m. Martin |
| 12. juni | Senioryoga i naturen m. Dorthe |

Pris og tilmelding

Prisen for hele forløbet 375kr. Læs mere om indhold og tilmeld dig senest d. 11. maj på [Link til tilmelding: www.bit.ly/fofbålogbevægelse](http://www.bit.ly/fofbålogbevægelse)



Aabenraa
Kommune

