



Uge 7

Mandag

Kropsbevidsthedstræning

Kl. 10-11. Vi mødes ved kaffeautomaten og går sammen til hallen

Tirsdag

Gåtur med Frirum

Gåturen er fra klokken 10-11.30
Vi mødes ved Frirum,
Vibyvej 63B, 8230 Åbyhøj

Torsdag

Frokost og fitness

Vi mødes i køkkenet kl. 10-12 og laver mad og spiser en lækker frokost sammen.

Fra kl. 12-13 træner vi med Folkenetværket i motionsrummet

Fredag

Træning med Folkenetværket

Kl. 10-12 træner vi med Folkenetværket til deres nye aktivitet 'Idræt om dagen'. Vi mødes ved kaffeautomaten kl. 9.50 og går sammen til hallen

For tilmelding eller spørgsmål kan Netali kontakts på 24341348

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus