

GYMNASTIK I DET FRI. MANDAGE 9.30 -10.30

Siden september har 15-20 damer gjort gymnastik i det fri. Vi har været begunstiget med godt vejr, så vi har kunnet gennemføre programmet alle mandage.

Vi befinder os på græsplænen i det sydvestlige hjørne af Åtoften. Der er masser af plads, selv om . . vi kæmper om pladsen med muldvarpene. Så er der flere, der har lyst til at være med er I velkomne. Medbring et liggeunderlag og håndvægte – det kan være ½-liters flasker med vand eller sand.

I tilfælde af regn, tager vi regntøj på og går en tur.

STAVGANG: ONSDAG D.1 + ONSDAG D.8 FEBRUAR 9.30 – 10.30

Der er flere, som har ydret ønske om at lære at gå stavgang. Jeg har tidligere undervist i denne gangart, og er villig til at gøre det igen på ovennævnte tidspunkter, hvorefter holdet er selvkørende.

For begge hold gælder det at undervisningen er gratis. Ingen tilmelding, bare mød op.

Er der spørgsmål – ring på 4588 3358 eller mail lene@gylden.dk

Vel mødt,

Lene Gylden

OBS OBS Denne meddelelse er også til herrerne!!!