

DET ER ALDRIG FOR SENT!

Den nye gymnastik sæson - om fredagen fra 10 – 11.30 – er startet igen, i Folkehuset (Lokal Center Sabro).

Der er stadig plads til flere på holdet, så mød bare op.

Betalingen foregår, som omtalt i sidste nummer af Sabro Centerpost: Ud af røret, for 650 kr, for hele sæsonen.

Undervisningen forestås af, gymnastik og afspændings pædagog Helle Gadegaard.

Vi bevæger hver gang hele kroppen igennem til skøn musik med dejlige dynamiske øvelser, der strækker, løsner og styrker kroppen.

Vi arbejder med øvelser, der øger krops bevidstheden, styrker kroppens balance og bevægelighed.

Vi slutter altid af med en kropsafspænding liggende på måtter.

Henvendelse til

Lis Jensen

23981009

