

Læsø Liv

Et bæredygtigt liv i bevægelse



Nærgymnastik

Program for efterår 2019

Nærgymnastik er en nænsom og hensynstagende træningsform, der som udgangspunkt foregår siddende på en stol. Vi arbejder i alle bevægelser med integration af vejrtrækningen og den gode holdning. Du forbedrer din styrke, balance og bevægelighed, hvilket gør dig bedre til at klare dagens gøremål. Dette styrker dit kropslige velbefindende.



12. september
19. september
26. september
3. oktober
10. oktober
17. oktober
24. oktober
31. oktober
7. november

Alle datoerne er torsdage kl. 10.00 - 11.30

Sted: Aktivitetscenteret, Birke Allé 9, 9940 Læsø

Ingen tilmelding, bare mød op!!

50 kr. pr. gang og tilbud er alle 9 torsdage 400 kr.

Mobile pay til tlf. 30 29 90 41

Arrangeret af Læsø Liv i samarbejde med FOF Vendsyssel

Underviser Anamet Magven.

Anamet har arbejdet professionelt med undervisning i kropsbevidsthed, bevægelse og kreativitet i over 20 år, for alle aldre og målgrupper.

Anamet er bosat på Læsø med sin familie.

Tilmelding og spørgsmål til anamet@gmail.com

© KLOGERE
SUNDERE
GLADERE



FOF
- DIN AFTENSKOLE