

SELVTRÆNING PÅ DIT LOKALCENTER



FOF
AA
RHUS

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



FOF Aarhus • tlf. 86 12 29 55 • mail@fof-aarhus.dk • www.fof-aarhus.dk

SELVTRÆNING

Dit lokalcenter og FOF Aarhus har indgået en samarbejdsaftale, der giver dig unikke selvtræningsmuligheder.

Hvad betyder et medlemskab under FOF Aarhus for dig?

Med et stærkt team af fagligt kompetente undervisere vil FOF Aarhus kunne tilbyde:

- Introduktion til træningsmaskinerne så du undgår skader
- Vejledning tilpasset dine træningsbehov
- Mulighed for opfølgning på dit træningsprogram
- En årlig workshop med træningsrelaterede emner
- Mulighed for at træne inden for centerets åbningstider.

Mere information

Ved indgangen til træningslokalerne vil der være opslag, hvor du kan se:

- Centerets åbningstider
- Datoer for introduktion og vejledning
- Praktisk information om workshops og andet.

Via mail vil vi sende nyhedsinformation ud til vores medlemmer.



Hvem er FOF Aarhus?

Vi er et folkeoplysningsforbund, der arbejder for at udvide den enkeltes indsigt, vidsyn og livskvalitet.

FOF Aarhus har mere end 70 års erfaring i at afvikle holdundervisning, aktiviteter og arrangementer til mange forskellige målgrupper.

Når FOF Aarhus engagerer sig i dit lokalområde, er det ud fra ønsket om at bidrage til et sundere liv for alle.

Tilmelding

Medlemspris: **kr. 225,-**

(Beløbet opkræves ved tilmelding, og herefter ved sæsonstart).

Ønsker du at tilmelde dig, sker det via **www.fof-aarhus.dk**

Alternativt kan du kontakte FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.



FOF
AA
RHUS

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



FOF Aarhus • tlf. 86 12 29 55 • mail@fof-aarhus.dk • **www.fof-aarhus.dk**