

Gå ikke glip af!

Her er en lille buket tilbud, som alle er særlige, specielle, "once in a lifetime", unikke, f.eks. et kursus med begrænset deltagertal og endda en gratis intro! Gå ikke glip - velkommen!



Weekend kursus

Glaskursus

Kom med på glaskursus hos Else Marie og lær at arbejde med koldglassteknikker. Det sker i eget værksted Casa di Vetro, det er for begyndere, og der er max. 6 deltagere på kurset - luksus til dig!

[LÆS MERE](#)

Pas godt på din krop

Pilates

Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop! Der tages individuelle hensyn med max. 8 deltagere. Kom med fra start på et af Karen's hold. Der er kun få pladser tilbage!

[LÆS MERE](#)



Gå til spansk i Sæby!

Lær et verdenssprog!

Vælg mellem spansk for begyndere eller spansk sprog og kultur. Du kan få det hele i Sæby hos Mette Christa Díaz. Kom i gang eller kom videre - hola!

[LÆS MERE](#)

Gratis intro!

Er du kræftramt?

Kom med til gratis introduktion til kurset mindfulness for kræftramte. Mød din underviser Lissy og find ud af, om holdet er det rigtige for dig. Der er max. 8 deltagere og det er tilrettelagt i samarbejde med Kræftens bekæmpelse.

[LÆS MERE](#)



A ska mæ, ska do en det?

Vendelbo kulturaften!

Kom med til kulturaften om vendelbomål og vendelbokultur i samarbejde med Vendsyssel-Gildet. Der bliver også tid til at snakke vendelbomål og drikke kaffe!

[LÆS MERE](#)

Det er på søndag!

Få dit Caféva fix!

Pia Mourier byder velkommen til en moderne debatcafé for skønne kvinder i alle aldre! Mød søndagens hemmelige foredragsholder, hør om hvor hun er i livet. Både privat og arbejdsmæssigt. Vi byder på grin, snak, eftertanke, hygge og debat. Og kaffe og kage!

[LÆS MERE](#)



[FOF Vendsyssel](#)

Besøg os på:



Vestbanegade 5, 1.Sal,
9800 Hjørring
Tlf. 70 25 50 50
info@fof-vendsyssel.dk