

Det lyder flot, men selvfølgelig er ALT ikke for ALLE :-)

Vi har forskellige interesser og behov!

Derfor er der noget for DIG og DIG og DIG!

Derfor er der noget for DIG og DIG og DIG!

Der er noget for den madglade, for musikelskeren, den kreative og den rejselystne.

Der er noget for mødre, for mænd, for unge, for kræftramte, for - dig!

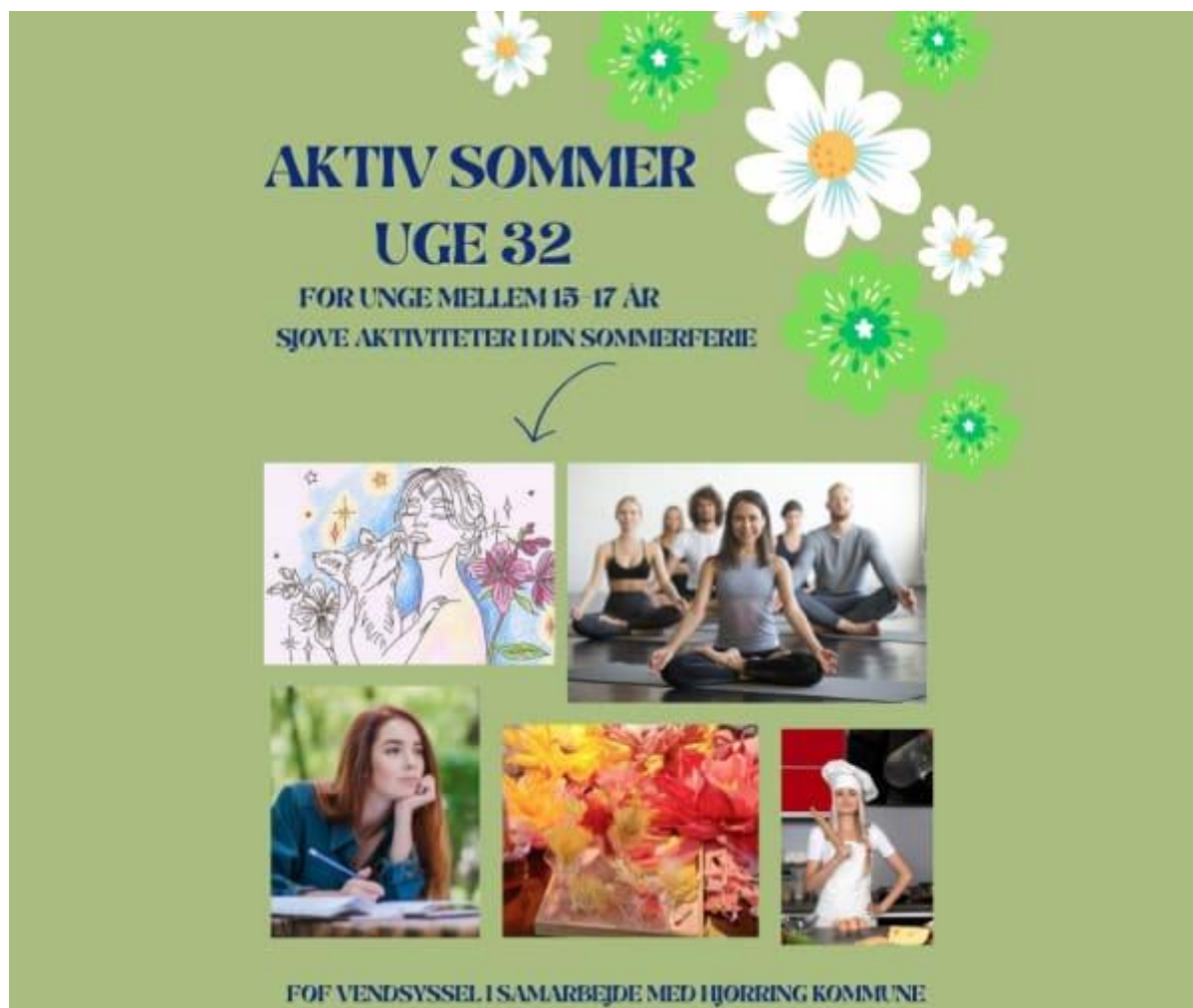
Der er noget for dig, som gerne vil med om aftenen (aftenskole og masser af foredrag!)

Der er noget for dig, som gerne vil med om dagen (aftenskole om dagen og højskole!)

Der er noget for dig, som gerne med om morgenen (start dagen med yoga!)

Klik og se det hele, eller læs videre i mailen om nogen af de mange tilbud.
Der er helt sikkert også noget for dig, og allervigtigst - **ALLE kan være med!**

Se ALT om ALT



For unge - nu - i sommer!

Hvis du kender en ung person, som er **15 - 17 år**, så er der hele **5 skønne workshops** at være med på i **uge 32** dvs. den første uge i august.

Sommeraktiviteterne tilbydes sammen med Hjørring kommune, og de 5 workshops er tilrettelagt for unge i Hjørring kommune og byder på så forskelligt som **Italiensk madlavning, tegning, papirblomster, yoga og forfatterværksted**. Snup en eller flere workshops. **Snup nu!** - hver aktivitet har begrænsede pladser.

Læs mere om sommer workshops for unge



Tilbud til MØDRE!

Fødsel og graviditet er en fysisk præstation, der kan slide hårdt på kroppen.

Motion og sund livsstil er vigtigt hele livet og ekstra vigtigt i forbindelse med graviditet og efter fødsel.

Træning i graviditeten giver bedre fødsler med færre komplikationer, og med **efterfødselstræning** kan du komme i form igen!

Din underviser er fysioterapeut - kom trygt.

Se tilbud før og efter fødsel



Noget for MÆND!

Bare for at slå helt fast - de fleste tilbud i aftenskolen er for ALLE :-)

Og så der der enkelte tilbud som er for f.eks. mænd.

Og det er blandt andet **YOGA for MÆND**.

Læs mere om YOGA for MÆND



Tilbud til KRÆFTRAMTE

Som før nævnt - de fleste tilbud i aftenskolen er for ALLE, og så kan vi være i en livssituation, hvor vi har brug for et særligt tilbud.

For dig der er i eller har været i et kræftforløb, tilbydes særligt tilrettelagte kurser med hensyn til den enkelte.

Vælg mellem **YOGA for kræftramte** eller **VARMTVANDSTRÆNING for kræftramte**.

Læs mere om tilbud til KRÆFTRAMTE