

SELVTRÆNING i dit lokale Folkehus



FOF Aftenskolen
Aarhus

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



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

SELVTRÆNING

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

Hvad betyder et medlemskab under FOF Aarhus for dig?

Med en fagligt kompetent instruktør 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 om:

- Folkehusets 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. 245,-**

Pris er for et år (reguleres efter hvornår på året du tilmelder dig).

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os på tlf. 8612 2955 eller kom forbi i FOF butikken, H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.

Du kan også skrive en mail til mail@fof-aarhus.dk, hvor du oplyser dit fulde navn, adresse, telefonnummer, email, fødselsdato og hvilket lokalcenter, du ønsker at træne i. Se mere om træningssteder på **www.fof-aarhus.dk**



FOF Aftenskolen
Aarhus

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



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