

60+ Festival

Arena Aabenraa



Den 18. – 22. september kan du udforske flere aktive seniortilbud. Kom ganske gratis og uforpligtende og prøv en eller flere af holdene. Alle hold slutter i denne uge af med en kop kaffe og en småkage.

Husk, det er aldrig for sent at komme i gang og vi glæder os til at se dig!

Mandag d. 18/9

09.40-10.20	Varmvandsmotion med GOK i svømmehallen v/Mette. Vi mødes 09.20 foran omklædning	Henrik 53398918
10.00-11.00	Naturtræning – kom godt videre. Vi mødes ude foran hovedindgangen.	Lisette 74627401
11.10-11.50	Varmvandsmotion med GOK i svømmehallen v/Mette. Vi mødes 10.50 foran omklædning	Henrik 53398918

Tirsdag d. 19/9

09.00-09.45	Styrk kroppen udenfor. Vi mødes ved træningsspot ved hovedindgangen	Lisette 74627401
10.00-12.00	Sjov motion med Senioridræt i hal 3	Jytte 23310823

Onsdag d. 20/9

09.00-09.45	Styrk kroppen udenfor. Vi mødes ved træningsspot ved hovedindgangen	Lisette 74627401
19.30-21.30	Folkedans med Aabenraa folkedanserne i sal 5	Preben 60902080

Torsdag d. 21/9

-

Fredag d. 22/9

09.10-09.50	Varmvandsmotion med GOK i svømmehallen v/Tove. Vi mødes kl. 08.50 foran omklædning.	Henrik 53398918
11.10-11.50	Varmvandsmotion med GOK i svømmehallen v/Tove. Vi mødes 10.50 foran omklædning	Henrik 53398918

