

Motion for modne unge 65+

Mød op og få en på opleveren, bryd dine grænser og forbedr din fysiske formåen.

Lyngparken tilbyder her et 6-måneders forløb, for både visiterede og Åbent Center-brugere. Træningen foregår hovedsagligt udendørs og kræver derfor en vis mobilitet af deltagerne. Der er fokus på puls- og styrketræning.

Vi mødes ved Lyngparkens træningssal hver **mandag** og bevæger os derfra ud i træningens udfoldelser i tidrummet:

kl. 12.30-14.15

Husk at medbringe
udetræningstøj/sko.

Vi aftaler løbende, hvornår vi, pga. vejret, må trække træningen indendørs.

Start fra august 2017

v/ Anita og Pia

Tilmelding på tlf. 87 53 61 22.