



DYRK SAMMENHOLDET MED IDRÆT OM DAGEN

Hold formen og humøret højt med sjov motion sammen med andre seniorer en gang om ugen. Vi varmer op med en god gymnastiktime, dyrker en social kaffepause og samler energi til anden halvleg med forskellige aktiviteter, du kan vælge mellem fra gang til gang.

Deltag trygt - vi har håndspritten klar og styr på rammerne.

Program – hver torsdag

10.00 - 11.00	Gymnastik
11.00 - 11.30	Kaffe og hyggeligt samvær
11.30 - 12.00	Mulige andre aktiviteter

Sæsonstart

Torsdag den 3. september 2020

Sted

EFI-Hallerne, Sportsvej 21, 6705 Esbjerg Ø

Pris

Kr. 35,- pr. gang inkl. en kop kaffe og et halvt rundstykke.

Første gang er gratis!

Ingen tilmelding - bare mød op!

 Find os på Facebook:
Søg på Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på
www.esbjerg-firmaidraet.dk



**ESBJERG
FIRMAIDRÆT**