

# Bevæg dig for livet

Mandag den 30. September 2019 starter vi op igen med mange Udfoldelsesmuligheder i Blære Multicenter fra kl. 10.00 - 12.00. Alle der har lyst at deltage, på tværs af køn og alder, er meget velkommen.

Kl. 10.00 starter vi med at du kan vælge mellem gymnastik hvor du får berørt/opvarmet alle dine led. Eller Smart Træning som er træning der er med til at holde hjernen fit. Træningen består af fysiske øvelser, lege og aktiviteter, der udfordre din motorik, dine sanser og din logik. Træningen er for dig der gerne vil holde hjernen skarp, og udnytte dens potentiale.

Derefter kan du vælge dig ind på forskellige aktiviteter som feks. Floorball, fitness, boccia, tennis og hyggeligt samværd. Det er kun fantasien der sætter grænser for, hvad for en form for aktiviteter der kan laves/udføres.

Kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor bevægelse, hygge og grin vægtes højt.

Hver gang afsluttes der med en kop kaffe, og en snak om løst og fast.

Vi glæder os til at byde velkommen til såvel nye samt tidligere deltagere.

## Håber vi ses

Blære IF.

Inger Nielsen 20534030

Rikke Kvist 21671310.

Nanny Glerup 30840999

Vita Degn 30513692.

Aase Jensen 28906261

PS. Husk at der stadig er gåture kl.10.00 hver tirsdag fra pavillonen i Blære.