

Rolig Motion. Hold nr. 42930.

Vi bevæger hele kroppen igennem i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi bevæger os til musik, som får pulsen op og blodet til at cirkulere i kroppen. Musklerne styrkes og udspændes. Hver gang afsluttes med en grundig afspænding. Der tages individuelle hensyn og deltagerne er altid velkomne til at udtrykke ønsker og behov, som vi efterfølgende kan inddrage i undervisningen.

Undervisningen begynder igen 12. september 2011.

Der undervises 12 gange á $1\frac{1}{2}$ lektion, i alt 18 lektioner. Pris: 745 kr.

Sted: Frederiksborgcenteret, Milnersvej, Hillerød.

Lærer: Gudrun Holmehøj Bach.

Undervisningen foregår under LOF Øresund. Tilmelding: Tlf.:49260288 eller www.LOFkurser.dk