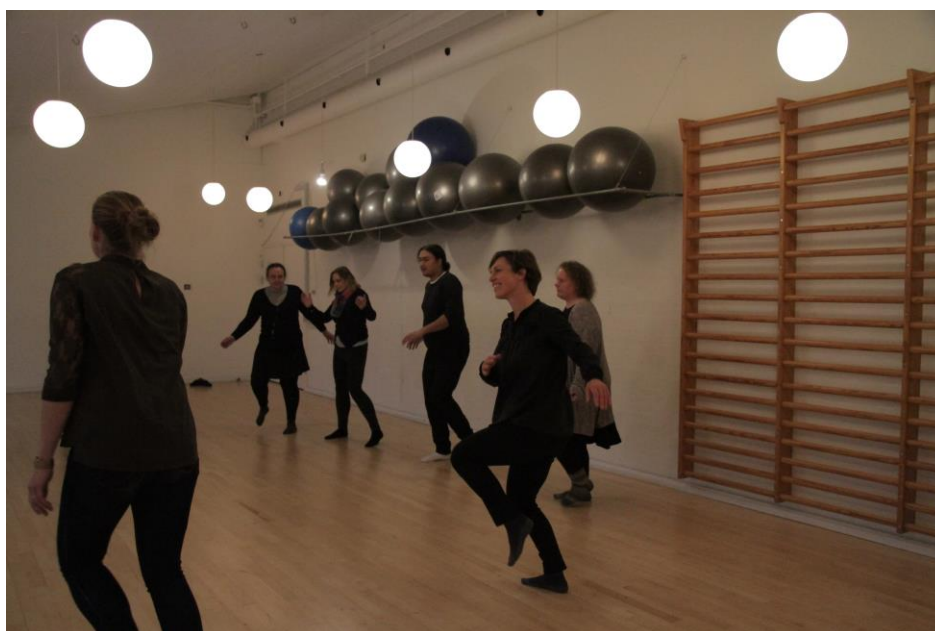


Krop og Bevægelse

Shared Care introducer 'Krop og Bevægelse' – et nyt motionshold, hvor det handler om at få pulsen op og få bevæget kroppen. På holdet handler det om at få rørt alle muskler - også dem vi sjældent bruger!

Vi starter med en god opvarmning for at få pulsen op. Det kan være dans, leg med bold eller rytmiske øvelser. Når vi er godt varme, træner vi cirkel træning, som er en god måde at træne på, da man ikke oplever, hvor meget man egentlig får trænet.



Hvor og hvornår

Holdet foregår i Glostrup Fritidscenter, Christiansvej 2, 2600 Glostrup og starter **mandag d. 24 april fra kl. 13.-14.15.**

Du kan tilmelde dig på sms eller ringe til Christina Pflug på mob. 23 32 51 09.

Vi glæder os til at se dig 😊

Shared Care