

Bevæg dig for livet



Fredag den 22. September 2023 starter vi igen op med idræt om dagen.

Vi mødes i Blære Multicenter kl. 10.00 og slutter kl. 12.00 Formiddagen afsluttes med en kop kaffe og en hyggelig snak.

BIF tilbyder i løbet af efteråret 10 træninger, hvor kontingenter er 250 kr. pr. person. Der vil være forskellige aktiviteter i hallen, som du selv kan vælge dig ind på, efter den fælles opvarmning. Feks. Styrketræning Floorball Boccia Tennis Smart træning Motionscenter Stigegolf Kortspil Curling Der vil også være mulighed for en gåtur på Sløjfestien.

Alle der har lyst til at deltage, på tværs af køn og alder, er meget velkommen.

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

Alle aktiviteter tilpasses deltagernes ønsker og formåen. Alle kan være med. Vi tager godt imod dig/jer

Håber vi ses Blære IF.

Inger Nielsen 20534030

Rikke Kvist 21671310.

Henry Holm Hansen 42188272

Vita Degn 30513692.

Aase Jensen 28906261