

# BEVÆG DIG FOR LIVET

**Mandag den 7. januar 2019 starter vi op igen med mange udfoldelses muligheder i Blære Multicenter fra 10.00 - 12.00**

**Kl. 10.00 starter vi med gymnastik/opvarmning for alle i ca. 45 min. Derefter kan man selv vælge sig ind på forskellige aktiviteter.**

**Feks. Floorball, fitness, boccia og smarttræning. 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 mandag afsluttes 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*

*Rikke Kvist 21671310*

*Vita Degn 30513692*

*Nanny Glerup 30840999*

*Aase Jensen 28906261*

