

Afslutningstræf tirsdag 28/5-2019 kl. 9.30 for alle 3 hold Magleparken 5

Først kan man pudse formen af inden sommerens badesæson med en GYMNASTIKDAG med sjov og anderledes motion.

Efter motionen spiser vi frokost. Smørrebrød kan bestilles og betales til Lisa senest 22/5, se smørrebrødslisten.

Foreningen giver en snaps + en øl/vand/et glas vin.

Derefter serveres kaffe og sødt.

Motionsdelen starter kl. 9.30 og varer til ca. 11.30

Der bliver 15 minutters opvarmning, og derefter 2 moduler à 30 minutter med aktiviteter efter eget valg:

Dance mix, Badminton, Boldlege, Volley, Tæppecurling, Hockey

Endelig afsluttes med udspænding i 10 – 15 minutter