

BMI 25+hold

Ådum Idræts- og Ungdomsforening

Bmi 25+ for mænd og kvinder fra 15 år til 80 år

Tirsdag kl. 18.30 til 20.00

i Gymnastiksalen ved Ådumhallen.

Pris 600 kr.

inklusiv Kostvejledning

(dvs. kun 20 kr. pr. time)

Starter uge 39, slutter uge 11.

Ferie i uge 42, 51-1 og 7.

- et hold hvor os med en BMI på 25+ kan mødes med andre ligestillede
 - vi får rørt såvel motionsmusklerne som lattermusklerne
 - forskellige motionsformer
 - øvelser til musik, som boldspil og voksnelege
 - på et niveau hvor man kan være med
- (selv om man måske ikke har rørt sig særligt meget de sidste par år)
- kostvejleder Dorthe Damgård bidrager med sin viden

Instruktør:

Vibeke Tagmose Lundsfryd

Spørgsmål? Kontakt Hanne 51 35 23 96

