

Motionscirklen Horsens inviterer til



## Idræt om dagen - motionsworkshop

Hver torsdag kl. 9.00-12.00 i  
Multisalen ved Stensballehallen

**DGI**

[www.motionscirklenhorsens.dk](http://www.motionscirklenhorsens.dk)

# Kom til Idræt om dagen - motionsworkshop for 60+

## Hvorfor skal du komme?

Idræt om dagen er et tilbud til dig, der har tid og lyst til at være aktiv om dagen sammen med andre. Her er plads til alle, uanset om du har dyrket idræt i flere år eller er helt ny. Timerne er bygget op som en motionsworkshop, hvor du kan vælge blandt aktiviteterne og prøve forskellige ting.

Kom med og lad os få nogle hyggelige timer sammen.

## Hvor og hvornår mødes vi?

Hver torsdag kl. 9-12.00 i Multisalen ved Stensballehallen.

Første gang er d. 28.10-2021.

## Program:

Vi starter altid med en let opvarmning af kroppen.

Efterfølgende kan du vælge mellem:

- Floorball
- Bedste-volley
- Bowls
- Vi lytter også gerne til dine ønsker





### **Hvad kræver det?**

Kom som du er!

Du behøver ikke noget særligt udstyr - eller at være i god fysisk form.

Træningen er tilrettelagt, så alle kan være med.

Det er muligt at klæde om i hallen, men du er også velkommen til at komme omklædt hjemmefra.

### **Hvad koster det?**


Et årligt kontingent koster 375,- kr. og giver dig adgang til alle aktiviteter i foreningen.

Du er velkommen til at komme i hallen og prøve et par gange, inden du tilmelder dig.

### **Tilmelding**

Tilmelding foregår via en tilmeldingsblanket du kan finde på hjemmesiden

[www.motionscirklenhorsens.dk](http://www.motionscirklenhorsens.dk)



Vi glæder os til at se dig.  
Idræt om dagen - Motionscirklen Horsens

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:  
Henrik Juul Madsen tlf. 40218385



Se mere på [www.motionscirklenhorsens.dk](http://www.motionscirklenhorsens.dk)