

Kolding Dameroklub inviterer igen i år gamle og nye medlemmer til vinterens rogymnastik med efterfølgende adgang til svømmebad og sauna.

Gymnastikken er torsdage fra 19.00 til 20.00 – svømning fra 20.00 til 21.00.

Som "frøken" for holdet har jeg igen i år store ambitioner om at få løsnet op for de stramme muskler og strammet de løse muskler op! Derudover skal vi have pulsen så tilpas højt op, at selv garvede dameroere ikke kan snakke hele timen igennem :o)

Målet er, at alle kan være med - uanset fysisk form. For hellere være med til de fleste øvelser end blive hjemme og slet ikke være med!

Så kom og vær med. Der er "prøvetimer" hele sæsonen igennem, og det er ALDRIG for sent at komme i gang.

Gymnastikken er åben for ikke-medlemmer til en absolut rimelig pris. Så tag gerne naboen, kollegaen eller veninden med.

Start: Torsdag den 6. oktober 2011 kl. 19.00

Sted: Parkskolen – indgang via skolegården

Jeg glæder mig til at se jer.

Anne Marie Laugesen