

hold 12 Ældregymnastik M/K

Lederen: Annette Skytte

Tirsdag den 6. september starter ældregymnastikken op igen kl. 17.00 i gymnastiksalen på Tvis Skole.

Vi er en flok ihærdige og glade gymnaster, der kan lide at røre sig og at have det hyggeligt sammen.

Alle kan være med på holdet, mænd såvel som damer. Det er tilladt at springe en øvelse over, hvis man ikke lige kan klare den. Så laver man noget andet imens, for vi skal alle være i bevægelse.

Tempoet på holdet er ganske moderat og vi laver ikke "serier".

Der vil blive lagt stor vægt på at hele kroppen bliver brugt, samt at alle led bliver strakt ud. Det gode humør må vi ikke glemme.

Det er tilladt at komme til to prøvetimer, inden man bestemmer sig for at deltage.

På gensyn til ældregymnastik, Annette Skytte (leder af holdet).