



Alhedens Idrætsforening

Projekt +60

Den 17. august 2021

Hej med alle jer +60'ere i Frederiks og omegn

Vi "tyv" starter den 26. august med et alternativt program (normalt ville vi starte den 2. september, men da "triller" der en busfuld glade mennesker til Fanø).

D.v.s. at der ikke er noget i hallen den 2. september, og at vi

den 9. september starter vi op med det sædvanlige program!

Derfor "tyv" starter vi den 26. august, **hvor alle nuværende, tidligere og evt. nye interesserede er velkommen til**, at kigge indenfor i Alhedens Idræts- og Kulturcenter. Evt. nye deltagere må rigtig gerne være med på en prøve denne torsdag både som aktiv eller som tilskuer!

Programmet er flg.:

Kl. 08:30 er der morgenmad (kaffe og brød m/ost o.s.v.) **til alle og det er gratis!**

- kom gerne i god tid.

Kl. 09:00 er der fælles opvarmning i hal 1.

Kl. 09:20 fortsætter Tinna fra DGI den fælles opvarmning, med indspark til, hvordan vi ved fysisk træning, træner både vores fysik, de sociale og den mentale sundhed.

Kl. 10:00 går vi til vore sædvanlige aktiviteter: Spinning, Ringo, Badminton og gå-tur - alt efter, hvad man har lyst til – også her må evt. nye gerne deltage eller kigge på!

Kl. 11:30 spiser vi frokost, hvor også alle kan være med, når blot man sørger for, at få bestilt maden senest inden aktiviteterne kl. 10:00 går i gang (meget gerne før)



Velkommen til

bevægelse og hygge

i Alhedens Idræts og Kulturcenter

Vi glæder os til, at komme i gang igen - forhåbentlig uden nogen afbrydelser og restriktioner!

Hvis nogen har spørgsmål er i meget velkommen til, at kontakte Inge-Lise på mail eller tlf.

fts.sterup@fibermail.dk eller 2090 5839



Mange glade sommerhilsner fra +60 Udvalget
Knud, Alis, Birgit, Anna og Inge-Lise

