

Motion og velvære i Nørager

onsdag 23. november kl 19.00-20.30

Som noget nyt starter Nørager Boldklub motion og velvære i Nørager Foramlingshus, som vil køre hver ondag.

Vi starter med opvarmning efterfulgt af træning af hele kroppen med forskellige redskaber, for så at afslutte med afspænding og udstræk.

Du skal medbringe et håndklæde og vand til træningen.

Alle kan være med.

Pris pr. gang: 25 kr.

SPAR 
NØRAGER

Åben
6.30-22

