



VANEBRYDERNE



Hvad siger du til at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, få mere energi måske smide nogle overflødige kilo?

Kom og deltag i VANEBRYDERNE, hvis du gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning. Vi mødes 9 gange á 3 timer fordelt på ca. 3-4 måneder med motiverende øvelser, madværksted, motion og et motionskort, der giver gratis adgang til forskellige motionsaktiviteter.



Danhostel Hobro – tirsdage med start 15. jan. kl. 17.00-19.45.
Intromøde tirsdag den 8. januar kl. 17-18.

Hadsund Hallerne – torsdage med start 17. jan. kl. 17.30-20.15.
Bemærk dette hold er kun for mænd.
Intromøde mandag den 14. januar kl. 17-18.

Multihuset Øster Hurup – tirsdage med start 15. jan. kl. 17.00-19.45.
Intromøde tirsdag den 8. januar kl. 17-18.

Pris kr. 550,- inkl. undervisning, materiale, træningselastik og det nye VANEBRYDER motionskort, som giver dig **FRI ADGANG** til motionstilbud i den hal, hvor du er tilmeldt.

Find mere information om VANEBRYDERNE og tilmelding på
Lof.dk/mariagerfjord-rebild
mariagerfjord@lof.dk
Tlf. 24 47 99 69



viden i bevægelse