



# Borup Fitnessklub

Klubben er for dig, der har lyst til socialt samvær, fælles motion, foredrag og andre events, der omhandler fysisk og mental sundhed på enhver måde. Arrangementerne foregår oftest en hverdag kl. 10-12 i caféområdet eller i

centrets lokaler. Det er **gratis** at deltage for alle medlemmer. Selve arrangementet tager cirka 1 time og derefter følger kaffe og hyggeligt samvær. Du kan tilmelde dig via Borup Fitness' bookingsystem 14 dage før

arrangementet eller på lister i centeret. Se oversigten over sæsonens møder og emner nedenfor. Vi glæder os til at se dig.

På klubbens vegne/Susan J, Lene S, Sisse S og Jytte S

Aktiviteter			
Dato og tid	Oplægsholder	Emne	Sted
Torsdag d. 2/9 10-12	Lis Puggaard, Ældreforum	Bevæg dig hele livet	Pejsestuen
Tirsdag d. 12/10 10-12	Susan Jensen, Borup Fitness	Koordination, balance og bevægelse	Caféen
Tirsdag d. 16/11 10-12	Bente Riis, Sunde Seniorer DGI	Fitness Test. Hjerne træning, koordination og balance	Caféen
Mandag d. 13/12 10-12	Mette Tolling, violinist	Musikalsk foredrag om julens traditioner og fortællinger. Gløgg og æbleskiver.	Caféen
Torsdag d. 13/1 10-12	Annie Skjold Jensen, Borup Fitness	Linedance	Caféen
Tirsdag d. 1/2 10-12	Eva Borch, fysioterapeut, De Hvide Skyer	Qigong, Tai Chi historie, teori og øvelser. Meditation i bevægelse	Cafeen
Tirsdag d. 15/3 10-12	Karina Øer, Borup Fitness	SMART træning	Caféen