

Motion



HVAD

Motion på stole og gulv - krydret med musik og småredskaber. Alsidig træning, der tager hensyn til den enkeltes niveau. Grundtræning, som omfatter styrke, smidighed, balance og udholdenhed. Mulighed for hyggeligt samvær over en kop kaffe efter træningen.

HVORFOR

Vi vil give borgere i Hillerød mulighed for at komme hjemmefra og i hyggelige omgivelser åbne for energiens kilde gennem musik og bevægelse.

HVEM KAN DELTAGE

Alle Hillerødborgere, der af en eller anden grund ikke har fundet et brugbart tilbud i idrætsforeningerne ... endnu.

VILKÅR/PRIS

Inger Schjøtt, Inge Pihl og Randi Morsing er tovholdere for den åbne motionsgruppe. De er alle frivillige i Hillerød Motionsvenner.

Det koster ikke noget at deltage, men vi opfordrer alle brugere til at blive medlem af Frivilligcenter Hillerød.

HVOR

Frivilligcenter Hillerød, Kulturværkstedet

– bag biblioteket – Fredensvej 12C, 3400 Hillerød

HVORNÅR

Tirsdag kl 9.45 - 11.00

Hvis du har tid og lyst, er der mulighed for at drikke en kop kaffe/te i Frivilligcentret sammen med de øvrige deltagere.

Er du interesseret, kontakt Frivilligcenter Hillerød på 4824 1907 eller info@frivilligcenter-hillerod.dk

Velkommen til Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcentret er et væksthus for foreningsliv og frivilligt socialt arbejde i hele Hillerød Kommune. Vi giver plads, mulighed og inspiration til, at du kan engagere dig i dit lokalsamfund.

Vi er en forening af foreninger. Som medlem får du mange fordele, bl.a. hjælp og sparring til at starte eller idéudvikle din forening eller sociale gruppe og meget mere.

Som borger kan du også få hjælp til at finde stedet, hvor du vil lægge din frivillige indsats.

Frivilligcenter Hillerød

Fredensvej 12C | 3400 Hillerød | Tlf.: 4824 1907

epost@frivilligcenter-hillerod.dk | www.frivilligcenter-hillerod.dk

www.facebook.com/frivilligcenter.hillerod