

NYTÅRS FORSÆT ELLER IKKE!

Så står Hjerteforeningen Frederikshavn klar med lige det motions tilbud der passer dig.

Her er det brede udvalg:

Hver mandag kl. 17.00 - 18.30 er der Motions Cykling, start fra De Frivilliges Hus, et samarbejde med Diabetes- foreningen & Kræftens Bekæmpelse. Opstart marts/april, kontakt Peter Bjørn
From tlf.: 6166 5623-mail: peter.from@deltadata.dk

Hver tirsdag kl. 15.00 - 16,00 NYHED "STOLE - YOGA". Vi mødes i FFK Centret, Flade Engvej 8. - 9900 Frederikshavn. Opstart 14. januar – se LOF's hjemmeside.

Hver tirsdag kl. 14.00 motionsture fra De Frivilliges Hus med "Gå Gruppen" med efterfølgende hyggemøde. Opstart kontakt Grethe Poulsen tlf.: 21 63 31 26 – mail: grethepoulsen16@gmail.com – eller Lis Larsen, tlf.: 25 53 53 72 – mail: lisogpollelarsen@gmail.com

Hver mandag & onsdag kl. 16.00 - 16.55 er der "Motion for dig" på Phoenix , LOF & Hjerteforeningen. Opstart – se LOF's hjemmeside.

Hver torsdag kl. 17.00 - 18.00 er der Hjertemotion, et samarbejde med LOF & LOOP Hjørringvej i Frederikshavn. Opstart den 2. januar 2000, kontaktperson – Jørgen Christensen tlf. 9842 3379 - mail: jvchris@nordfiber.dk

Vi arbejder altid på nye motionstilbud, kom med din ide og bliv tovholder på projektet, dit helt eget hold.

Og så mere af det sociale:

Alle onsdage i alle ulige uger kl. 19.00 - 21.00 er der Hjertecafé i De Frivilliges Hus. Opstart den 15. januar, kontakt Charlotte Falk Jensen tlf.: 60 48 58 84 – mail: charlottefalk@outlook.dk

Vedhæfter folder med Forår 2020, Efterår 202 og Aktivitetsoversigt.

Med Foredrag, Blodtryksmålinger, Hjertestier og alt det andet.



HJERTE
FORENINGEN
FREDERIKSHAVN

www.hjerteforeningen.dk – www.frederikshavn.hjerteforeningen.dk

Jørgen Christensen

Formand for Hjertereforeningen Frederikshavn



