

Hjertemotion i Frederikshavn forår 2022 – tilmeld dig her!



Du kan også få en plads på torsdagsholdet, der træner torsdage fra kl. 10:30 til 11:30, efterfulgt af en halv times hyggesnak med en bid frugt og et glas vand/soft.

Træningen varetages af en fysioterapeut, og er derfor tilpasset den enkeltes niveau.

Hjertemotionen udbydes i samarbejde med BeneFiT Frederikshavn, og træningen foregår i deres træningslokaler på Knivholtvej 2B, 9900 Frederikshavn.

Forårssæsonen starter torsdag 27. januar, og varer til og med torsdag 26. maj
(minus uge 8 + 15)

Pris: 530 kr. for alle 16 træningsgange.

Tilmelding gøres via linket her:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld_ny.aspx?id=248

Kom og prøv – første gang er gratis før du beslutter, om det er noget for dig.

Vi søger også en frivillig tovholder, der vil sørge for lidt frugt og saft til efter-træning-hyggen. Hvis det er noget du har lyst til at hjælpe med, så aftal gerne nærmere med frivilligkonsulent Susanne Rasmussen på srasmussen@hjertereforeningen.dk