



## Cirkeltræning i Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

Cirkeltræning for medlemmer af Hjerteforeningens Motionsklub  
Jægerspris begynder:

**onsdag den 25. oktober 2016 i filmlokalet på  
Jægerspris skole, Møllevej 100.**

(ved siden af fuglevolieret er der en trappe ned til lokalet)

Træningen begynder kl. 18.30 og varer ca. 1 time.

Vi træner til og med den sidste torsdag i marts 2017.

Der er nye øvelser på programmet, men vi begynder, så alle kan være med.

Så mød op med enten indendørs sko, strømpefødder, bare tæer, træningstøj, en måtte eller et håndklæde til at ligge på og en flaske vand.

Det er gratis at deltage, men du skal være medlem af Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris.

Der bliver givet en kort introduktion til øvelserne i begyndelsen og efter behov.

Glæder mig til at se gamle som nye medlemmer 😊 Der er ingen tilmelding, så bare mød op.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Jeanette Clausen på telefon 22966878 eller mail [urtehaven09@gmail.com](mailto:urtehaven09@gmail.com)

Vi ses til cirkeltræning!