

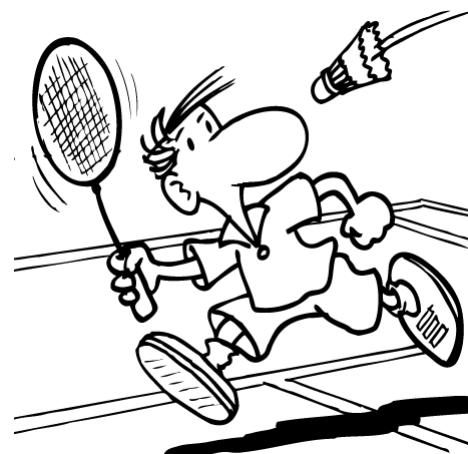
Seniormotion 2017-2018

Vil du gerne spille badminton

Så mød op i Vordingborg Hallen, Kuskevej 1

Hver mandag kl. 10:00 til ca. kl. 11:30 - opstart 2/10-2017

Alle kan være med, det er for både øvede, lidt øvede og nybegyndere
Du er også velkommen, hvis du har besvær med kondition/vejrtrækning



Vil du gerne gå eller cykle en tur

Så mød op i Aktivitetshuset, Præstegårdsvej 11

Hver torsdag kl. 10:00 til ca. kl. 11:30 – opstart 5. oktober 2017

Alle kan være med, vi går ca. 5 km eller cykler 15-18 km.

Vi tilbyder god seniormotion på 1-1½ time per gang fra 2. oktober 2017 til sidst i marts måned 2018

Man kan deltage både mandag (badminton) og torsdag (gå/cykle).

Pris for sæsonen (1/10-31/3)

kr. 200,- for deltagelse i gang/cykling

kr. 250,- for deltagelse i badminton/gang/cykling inkl. bolde

Kontaktperson Ingolf Petersen

tlf. 40 81 08 44

mail: formand@vfs.dk

**Motion er godt for
krop og sjæl**



**Motion/bevægelse og socialt samvær
er godt for alle**