

Dans og motion

Har du lyst til at røre dig, få pulsen op og samtidig have det sjovt? Så kom og vær med på vores nye motion dansehold på Impuls!

Dette hold er for alle – uanset niveau, erfaring eller alder. Her handler det ikke om at være god til at danse, kunne de rigtige trin eller se "rigtig" ud. Det vigtigste er, at vi har det sjovt, griner og nyder bevægelsen sammen i et trykt og uformelt fællesskab.

Dans og motion er en fantastisk kombination, fordi du både får pulsen op og styrker kroppen, samtidig med at musikken og rytmen gør det lettere at slippe tankerne fri. Når vi bevæger os til musik, øges både glæden og motivationen – og mange oplever, at det føles mindre som træning og mere som ren fornøjelse.

Vi danser sammen med en storskærm, som guider os igennem forskellige bevægelser og god musik fra forskellige genrer. Det gør det nemt at være med – du følger bare med i dit eget tempo. Vi afslutter hver gang med ca. 15 minutters udstrækning, så kroppen får ro og balance.

Kom som du er – og vær med til at skabe et sjovt og energifyldt fællesskab!
Alle kan være med

Opstart: Mandag d. 4. maj

Tid: Kl. 12.00–12.45

Sted: Impuls AV-1sal.

Betaling: Det er gratis.

Tilmelding inde K6K inden d. 1/5. Der er plads til 8 på holdet.

Venlig hilsen Jamilla.

