

## *Inspirationsdage i Fredericia Idrætscenter.*

*I samarbejde med Fredericia Kommune, Ficness og Nordbo Senior Bevar Dig Vel, er der planlagt 2 inspirationsformiddage i Ficness, Fredericia Idrætscenter.*

*På gymnastikholdet har det ikke været muligt at fylde alle pladser. Derfor tilbydes disse 2 formiddage nu til alle medlemmer i Nordbo Senior. Der 10 ledige pladser og det er Først Til Mølle. Dagene afholdes den 26-9 og 7-10 fra klokken 10.00 til 11.30. Den 7-10 afsluttes med frokost og evaluering i Cafe Fic.*

*Programmet er således den 26-9  
10.00 -10.30 : Holdtræning Hold 1  
10.00-10.30 : Styrketræning Hold 2  
Herefter bytter hold 1 med hold 2*

*Den 7-10:*

*10.00 -10.30 : Styrketræning Hold 1  
10.00 - 10.30 : Vandgymnastik Hold 2  
11.30: Frokost i Cafe Fic*

*Tilmelding og yderligere information til Birthe  
tlf 6168 8017 eller Margit 2534 7672  
senest den 20-9.*