



ÅBENT HUS

Frivillig Fredag

25. september 2015

Har du ikke prøvet *motionsballet* endnu? Nu har du chancen!

Sorø Balletforening inviterer til ÅBENT HUS på Frivillig Fredag
25. september 2015 kl. 16.30-17.30, Skolevej 1, 4180 Sorø

MotionsBallet er SBF-træning for alle – SPÆNDSTIGHED, BÆREDYGTIGHED, FLOW.

- Få indsigt i en af de mest omfangsrige træningsformer, der findes.
- Hør om motion for alle – fra afspænding til konditions- og styrketræning
- Få gode råd om en sund og bæredygtig kropsholdning
- Hør om de nye INTRO-kurser, hvor ALLE kan være med



MotionsBallet er for dig, der vil

- styrke din holdning
- forbedre din kondition
- øge din spændstighed
- træne i hyggeligt samvær
- dyrke intelligent fitness

Kontakt:

Charlotte de Neergaard
c.neergaard@gmail.com

☎ 23 24 86 12

 **MotionsBallet** dk