



# SENIORIDRÆT

Fysisk aktivitet kan gøre en stor forskel i din hverdag. Det kan mærkes på din krop: dine muskler, led og din bevægelighed. Og det kan mærkes på dit humør: din følelse af overskud, din hukommelse og din koncentrationsevne.

Hver onsdag byder Århus Firma Sport velkommen til senioridræt for alle i aldersgruppen 55 år og opefter. Kom med!

## TID

26 onsdage fra kl. 11.00.-12.30  
Start: onsdag den 18. september 2019.  
Afslutning: onsdag den 22. april 2020.

## STED

ÅFS Centret  
Paludan-Müllers Vej 110  
8200 Aarhus N

## PROGRAM

Fra kl. 11.00.-12.00: Gymnastik/idræt/motion  
Fra kl. 12.00.-12.30: Kaffe og egne madpakker  
(kaffe kan købes til 8 kr. pr. krus)

Vi arbejder med balance, styrke, kondition og udstrækning. Nogle gange laver vi enkle sekvenser, der får pulsen op. Andre gange bruger vi redskaber, såsom håndvægte, elastikker og bløde bolde.

Din instruktør er Anni Holm. Anni har stor undervisningserfaring fra dans, aerobic, springgymnastik og senioridræt.

## TILMELDING OG BETALING

Tilmelding sker på [www.aafs.dk/tilmelding](http://www.aafs.dk/tilmelding) eller hos instruktøren. Du kan betale elektronisk eller få en faktura, du kan betale over netbank.

Kontingent: 700 kr.

Du er velkommen til at tage en prøvetime, inden du tilmelder dig – bare kom!

*Vi glæder os til at gøre noget godt for kroppen  
- og til et sind, der siger tak  
Bagefter fylder vi kaffekoppen  
- og cafeteriet med snak*

## WWW.AAFS.DK



## ÅRHUS FIRMA SPORT

Paludan Müllers Vej 110 • 8200 Århus N • Tlf. 86 78 62 22  
E-mail: [aarhus@aafs.dk](mailto:aarhus@aafs.dk) • [www.aafs.dk](http://www.aafs.dk)