

Nyhedsbrev

December

Så blev det atter jul, og alle i PGI kan nu holde en velfortjent juleferie fra gymnastik og fitness, indtil vi starter op igen d. 3. januar.

Vi tager hul på det nye år med vores store arrangement **Familiens dag** søndag d. 7. januar fra kl. 10.00 - 12:30. Arrangementet er gratis og for alle, for at vise vores fantastiske aktiviteter – til glæde for alle jer, som måske vil prøve nye træningskoncepter og forhåbentlig tiltrække nye medlemmer. Denne dag kan du prøve kræfter med:

- **BodyPower** (Styrketræning med fokus på brug af egen kropsvægt) kl. 10.45 – 11.15
- **CrossDance** (Danseinspireret styrke og konditionstræning) kl. 11.15 – 11.45
- **Pole Fitness** (Lær at mestre polen og lav forskellige tricks og en masse fitness) kl. 11.45 – 12.15

Alle kan være med – uanset niveau – og du skal bare møde op i noget behageligt træningstøj medbringe et par indendørs sko og eventuelt en vandflaske. Til børnene sætter vi **redskabsbaner** og **hyggekrog** for de mindste og **springgymnastik** for de større. Der vil også være mulighed for at spille **hockey**, **fodbold** og **badminton**.

Vi håber, at du vil hjælpe os med at sprede det gode budskab til venner, bekendte, familie, kollegaer samt forældre i jeres børns skole mv. Vi vil blive rigtig glade hvis du liker, deler, trykker ”deltager” eller ”er interesseret” i vores Facebook begivenhed på (facebook.com/pgigymnastik), så flest muligt får kendskab til vores arrangement.

Vi åbner for et **nyt tilbud** CrossDance torsdage fra kl. 19 – 20, første træning er den 4. januar. Endnu et **Forældrebarn hold**, lørdage kl. 10 – 11 i gymnastiksalen.

Vi har også **Motionshockey** – Drengerøvsmotion for mænd i alle aldre. Torsdage fra kl. 20.00 – 21.30.

Du kan læse mere om holdene på vores hjemmeside: Pgi4180.dk

Jeg takker for et år fyldt med god gymnastik, fitness og motion.

Vi ses i det nye år i PGI.

Glædelige jul, samt godt nytår til dig og din familie.

Med venlig hilsen
Bo Husum

Sæt kryds i
kalenderen d.
23/3 –
Lokalopvisning
i PGI

Det er endnu ikke
for sent at starte på
et af vores hold.
Find oversigten på
vores hjemmeside
og tilmeld dig til
halv pris.