

Hit Fit Dance er det ultimative alternativ til fitnesscentret.

Vi kommer i form til de største hits gennem tiden, og der er garanti for sved på panden og smil på læben. Dansetimen er en tidsrejse fra 50'erne og frem til i dag, og den gode musik gør det svært ikke at synge med.

Hit Fit Dance er for alle og kræver ingen danseerfaring. Glæd jer til en time, hvor vi bliver "fit til hits" og går fra timen med vitaminer til sjælen. I vil blive overrasket over, hvor sjovt det kan være at smide kalorierne!

En hit fit time er for alle aldre og niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag.

Det er den kendte og populære danser Marianne Eihilt, der har "opfundet" og udviklet Hit Fit Dance konceptet,

Opstart: Tirsdag d. 29-08 2017 18.30 til 19.30

Herefter hver tirsdag frem til 19. december 2017 – i alt 16 gange.

Start igen 2. januar 2018 og frem til 20 marts 2018 – i alt 11 gange. Ugerne 42 og 7 ingen træning.

Tid: kl. 18.30 til 19.30

Sted: Aula - Friskolen i Mejls.

Instruktør: Heidi Hougaard

Pris: 700 kr. Medlemmer 15% rabat

Tilmelding: straks – ring eller sms 2061 3042 eller på www.familiefritid.dk

Spinning

Vi træner i MOT-Multi ved Mejls Friskole.

Hold 1 – tirsdag 3/10 kl. 18.00-19.00

Hold 2 – tirsdag 3/10 kl. 19.00-20.00

Hold 3 – torsdag 5/10 kl. 18.00-19.00

Se mere i programmet eller på www.familiefritid.dk

Line-dance

Vi danser i Tinghøj Forsamlingshus

Opstart 4/9 kl. 18.00-19.30 incl. pauser

Madlavning for mænd

Nr. 17-15

Vi laver mad på Brorsonskolen

Opstart 26/9 18.00-20.45

Se flere gode tilbud i programmet eller på www.familiefritid.dk