

Stræk og balance v. Stine Rosenbæk Clausen

Torsdag kl. 10.00

Her kan alle være med, og der er mulighed for at ændre i øvelserne alt efter dit niveau. Du får bevæget kroppen igennem til god musik, hvor der startes med en let opvarmning, efterfulgt af balance og styrkende øvelser samt til sidst fokus på øvelser, hvor du får sat stræk på din muskulatur.

Redskaber: Måtte eller håndklæde til at sidde/ligge på

Varighed: 30 minutter

Jeg glæder mig til at se jer ●●

Stræk og balance v. Stine Rosenbæk Clausen

Deltag på din computer, tablet eller via mobil

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)
