



Hashøj IF tilbyder 2 nye hold i sæsonen 2017/2018

Et hold for "stærke" drenge samt et yogahold for voksne

"Stærke" drenge og sure tæer. KUN FOR DRENGE

Dag: Onsdag

Kl.: 17.30-19.00 i springsalen.

Er du en super sej dreng eller vil du gerne blive det?

Går du i 3.—6.klasse?

Så se lige her:

Kom og mød en masse andre super stærke drenge og kom og ha det sjovt sammen med os om onsdagen. Tag dine venner med.

Vi skal være smidige og "stærke", så vi kan lave en masse sjove og svære spring.

Vi skal lege og svede, så vi går hjem med sure tæer.

Vi skal også lave lidt styrketræning, så musklerne vokser ☺

Der skal laves balance øvelser og vi skal øve akrobatik.

Trænere: Levi, Uffe og Christina

Yoga.

Som noget helt nyt startes der Yoga op i Hashøj IF.

Det bliver onsdag fra kl. 19.15-20.15 i bevægelseshuset. **Starter i uge 4, 2018.**

Holdet er for alle over 15 år

Yoga timen vil være for begyndere hvor teknikkerne bliver forklaret og udført så alle kan finde et niveau. Øvede er også velkomne. Her sætter man selv sine grænser.

Yoga handler om at være til stede i det, man gør, og træningen gør dig stærk og smidig. Samtidig stimulerer den din fordøjelse, hormonbalance og blodcirkulation.

Yoga giver en stærk og smidig krop - også indvendig. Mange kommer desuden til at føle sig mere rolige og afbalancerede.

Kom og mærk nuet og giv dig selv kvalitetstid og ro, hvor det kun handler om dig og ingen andre.

Jeg glæder mig til at se dig.

Træner: Therese