

## **GRATIS PRØVETIME TILBYDES**

Kære deltager hos DOF Gigtskolen Syddjurs.

### **GRATIS PRØVETIME TILBYDES**

- Tag en ven, veninde eller nabo/bekendt med.

**Har du (eller en du kender) lyst til at prøve en af vores aktiviteter, er muligheden der nu.**

**Vi tilbyder nu en gratis prøvetime på vores hold i Ebeltoft.**

**Hensyntagende Yoga med Mindfulness:** tirsdage på Solbakken eller fredage i Kernehuset.

**Hensyntagende Linedance:** Mandage i Kernehuset

**Qigong:** Onsdage i Kernehuset

**Funktionel træning med fokus på ryg/nakke og skuldre:** Onsdage i Kernehuset (Hensyntagende hold)

**Bevægelse og afspænding mod smerter:** Onsdage i Kernehuset (Hensyntagende hold)

Se evt. holdbeskrivelser og tidspunkter her på vores hjemmeside.

**Og kontakt skoleleder Bente Olesen for anvisning af prøvetime, gerne på mail.**

Med venlig hilsen  
Bente Olesen  
Skoleleder DOF Gigtskolen Syddjurs  
Mail: [hb.olesen.bo@gmail.com](mailto:hb.olesen.bo@gmail.com)  
Mobil: 3059 3619