

Sidste "Aktiv Hal" dag i denne sæson!

LØRDAG D. 7. APRIL VIL VI GERNE INVITERE HELE FAMILIEN TIL AT KOMME OG VÆRE AKTIVE I BOLDERSLEV FRITIDSCENTER FRA KL. 10.00 TIL 13.00

Denne gang har vi lavet lidt om på programmet og vi har forsøgt os med flere aktiviteter for de "voksne", så I som forældre også kan få mere sved på panden.

Så i hallen er der stadig mulighed for at:

- Lege og tumle på redskabsbanen og med alle mulige andre sjove legeredskaber.
- Spille badminton – både almindelig og "sort badminton".
- Spille håndbold og øve sig i at skyde på mål.

Men derudover kan I denne gang også komme ind på Skydebanen, hvor medlemmer af Skytteforeningen står klar til at hjælpe jer, så I kan prøve hvordan det er, når man går til skydning

- Kl. 11.00 til ca. 11.30 kommer Claus og laver Crossfit. Mest for de voksne men de børn der kan og vil, må gerne være med.
- Kl. 11.30 til ca. 12.00 laver vi gode strækøvelser for nakke, skulder, ryg, baller og ben.
- Fra kl. ca. 12.00 er der Floorball/hockey konkurrence. Vi spiller på blandede hold, med både voksne og børn, og deler holdene ind, så alle der har lyst kan være med. Der er en lille præmie til det vindende hold.

Hele dagen vil der være kaffe/the og saft samt frisk frugt til alle, og cafeteriet er åbent.

På gensyn til nogle sjove, aktive timer

Bolderslev Fritidscenter og BVU