

# AKTIV NYTÅR

med familie-tons og cross-gym

Har julen sat sine spor – og er der *bare* lang tid til aftenens fest og fornøjeligheder, så kom til

**AKTIV NYTÅR** med gymnastikforeningen i  
**Mejdal Hallen søndag d. 31/12 fra kl. 10:00-12:00**

I **hal A** kan familien dyrke fællesskabet og hinanden med **familie-tons**, hvor vi leger på redskabsbaner, udfordrer motorikken med bla. småredskaber, samt andre aktiviteter efter fri fantasi. Vigtigst er dog, at vi har det sjovt på tværs af alder og køn.

I **hal B** står cross-teamet klar med funktionel træning for motionisten, pensionisten, familien og de træningstossede – uanset alder, køn og fysik. Her er der fart over feltet, god musik og øvelser der er simple og varierede.

Så skal du i den helt rette nytårs stemning – med god samvittighed, så kom til **cross-gym**.

Konceptet er enkelt:

Når der er betalt, har man fri råderum over både tid og aktivitet. Dvs. at man selv bestemmer om man vil bruge 1 time, en halv time eller fulde 2 timer i hallen denne formiddag.

Man bestemmer også selv om det er på **familie-tons, cross-gym** eller **begge dele** man bruger tiden.

Efter formiddagens aktiviteter, ønsker vi hinanden et **GODT NYTÅR** med bobler og lidt mundgodt.

Begge aktiviteter fungerer som  
“**DROP-IN AKTIVITETER**”

## PRIS:

Kr. 30,- pr person

Kr. 50,- pr familie – uanset antal.

Ingen forhåndstilmelding. Betaling på dagen, kontant eller på mobilepay.