

Kreds Sydøstjylland

Dans for parkinsonramte - i Kolding

Så er vi klar med dans for parkinsonramte og deres pårørende i Kolding.

Instruktør Lene Enevoldsen står klar til at give jer sved på panden, dejlig motion og skøn musik første gang fredag den 17. november 2017. Der vil være 4 gange dans som intro-forløb frem til jul – og der danses selvfølgelig igen efter nytår og frem til påske 2018.

Dansen foregår i fitness lokalet ved Lyshøjhallen i Kolding. Der vil være skiltning, så I kan finde ind den første gang.

Hvis I skal bruge offentlig trafik, kan I benytte bybus nr. 7 - 8 eller 9

Der vil være garanti for mange gentagelser, da målet ikke er at lære indviklede trin og danse, men at motionere og få sved på panden – og have det sjovt. Du kan betragte dansen som én af de mange træningstimer, du alligevel skal have i ugens løb. Det er dans som motion med en god portion energi og dejligt fællesskab.

Der er plads til alle – med eller uden partner – og med lidt eller ingen danseerfaring

Efter dansen er der mulighed for at købe kaffe i caféen og få en god snak, inden vi går hver til sit. Medbring venligst skiftesko.

Hvor: NBSIF Fitness lokale v/Lyshøjhallen
Lyshøj Alle 1, 6000 Kolding

Hvornår: Fredag formiddag kl. 10.15-11.15
Første gang: 17. november 2017

Pris:

Kr. 100,- pr. person for perioden 17. november til 8. december 2017

Tilmelding og betaling på www.nbsif.dk under fitness.

Tilmelding til Dans efter jul foregår samme sted efter 15. december.

Pris: kr. 300,- pr. person for perioden 5. januar til 23. marts.