

Balansen svajar

Koordinationen mankerar

Konditionen felas

Minnet tryter

Träffa nya kamrater—ger glädje



Dansa!

I höst erbjuder vi, **SPF Normalm**, i samarbete med Kühlers dansskola **linedance**.

Det blir både svettigt och roligt med gemenskap, musik och dans i fokus. Nu får du möjlighet att röra dig i takt med smittande musik, mestadels country. Ta med några kompisar och dansa.

Du lär dig olika stegkombinationer (minnet) och vrider kroppen i olika riktningar (koordinationen). Det är så roligt att röra sig till musiken så du märker inte att du tränar kondition. Du behöver inte ha några förkunskaper heller.

Plats: Kühlers Dansskola, Tegnérkunden 6

Måndagar kl 14.30—15.30

Startdag 29 september

Slutdag den 1 december (10 gånger)

Kostnad 1399 kronor per person

Lägsta antal deltagare för att starta är 10, högsta 25 personer.

Använd helst skor med mjuka sulor, "jympadojor" fungerar utmärkt.

Anmälan tas emot av Jan W Bergman senast den 20 juni. Mail jaha@ateljejaha.se, telefon/SMS 0705-789440. Tala om ditt namn, epostadress och telefonnummer.

Jag ser fram mot din anmälan.