



DGI

Lørdag d. 7. september 2024 kl. 9.00 - 12.00

Kom & dans - Inspireret af Ballroom Fitness

Idrætscenter Vest, Mozartsvej 5, 7500 Holstebro -
bevægelsesal 2

Mangler du inspiration til inddragelse af dans i jeres gymnastiktræning eller idræt om dagen? Eller elsker du bare at danse? Så kom og prøv Ballroom Fitness. Dansen, hvor du danser alle de kendte standard -og latindanse - bare uden en partner.

Det er en suveræn sjov og effektiv måde at få pulsen op, samtidig med at alle kan være med. Så kridt skoene, og kom og dans med os.

Instruktør: Brita Husum

Pris: 165 kr. inkl. vand og frugt.

Se mere på dgi.dk