

Din aftenskole har åbent!



Din AFTENSKOLE har åbent!

Så er det snart august, og det er helt ok at tænke aftenskole igen.

Se de mange tilbud og vælg, mens der er plads på lige det, du ønsker dig.

Er du socia-cool?

Altså går du ind for **fællesskab**?

Så er du landet det rigtige sted!

Folkeoplysning er for alle, og **alle kan være med!**

På tværs af alder, køn og meget andet, så mødes vi til pilates, yoga, mad, kreativitet, sprog og musik og meget mere.

Vi går til noget, hvor vi bliver klogere, sundere og glattere - sammen.

Vi mødes, fordi vi har en fælles interesse.

Vi mødes i din aftenskole - også om dagen!

Velkommen på kurser og foredrag og FOF Højskole i hele Vendsyssel!

Se ALLE tilbud i din aftenskole



NYHEDER betyder nyt til dig fra din aftenskole!

Nye kurser med nye undervisere, nye kurser med kendte undervisere, nye emner, nye steder og meget andet godt. Check nyheder ud og bliv inspireret til nyt for dig!

Se ALT det NYE her



Har du brug for kurser med særlige hensyn?

FOF Vendsyssel er for alle, og kurser med særlige hensyn hedder **specialhold**.

På hensyntagende specialhold er der færre deltagere, og kurser tilrettelægges efter deltagerens fysiske udfordringer osv. Der bliver lavet skånsomme øvelser og taget særligt hensyn, så der ikke sker overbelastninger.

For dig der har særlige udfordringer, tilbyder vi blandt andet kurser til kræftramte, osteoporoseramte eller skånsom træning af hofter og knæ.

Det handler om, at alle skal kunne være med!

Se kurser med HENSYN her



Snup en GRATIS INTRO

Hvis du tænker, at det er svært at vide, om det dér **YOGA** er noget for dig, eller **SALSA** eller...

Så har vi en række **GRATIS INTRO tilbud**, hvor du kan tilmelde dig og afprøve en bevægelsesform, møde en underviser osv. På den måde kan du få et godt indtryk af, om det lige er noget for dig - også selv om du vælger at gå på et andet yoga-hold med en anden underviser i en anden by. **Kom og prøv!**

Se alle GRATIS INTRO her

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

Tlf: 7025 5050 | E-mail: info@fof-vendsyssel.dk | CVR-nr.: 10522544