

Kom godt i gang i det nye år!



Det er JANUAR og din aftenskole er klar til dig!  
Om få dage starter de første kurser i den nye kursus sæson.  
FOF undervisere er klar med en lang række tilbud til din krop.

Der er tilbud for alle, og der er tilbud med særlige hensyn.  
Du kan få bevægelse for osteoporoseramte.  
Der er særlige tilbud for kræftramte.  
Du kan gå til bevægelse og afspænding.  
Der er også et særligt hold med fokus på knæ og hofte.  
Du kan få pilates for alle.  
Du kan gå til SALSA!

Du kan også få yoga for alle og yoga med hensyn.  
Og der er de mange slags yoga: Mediyoga, Sanselig yoga, Mindful yoga, Yin yoga, Hatha yoga og Yoga allround. Og yoga for mænd :-)  
Du kan gå til Tai Chi og Chi Gong.  
Og der er selvfølgelig også varmtvandstræning!  
Det er alt sammen glad og sund bevægelse!

**Kurserne er i en lang række byer i Vendsyssel** som i Hjørring, Dronninglund, Sindal, Bindslev, Strandby, Hune, Fjerritslev, Tårs, Pandrup, Skovsgaard, Brønderslev og Åbybro.

De første kurser starter lige om snart, så snup plads på et hold og kom godt i gang i det nye år med at passe på din krop!

**[Se alle forårets kurser for din krop lige her](#)**