

Sidste chance for at få plads på holdet!



**Kom med - sidste chance for at få plads på:**

**PILATES** i Hjørring, Lønstrup og Åbybro

**VEGETAR og VEGANSK mad** i Frederikshavn

**INSTRUMENTVÆRKSTED** i Saltum

**MACRAMÈ** i Brønderslev

**FRANSK** i Frederikshavn

Og der er selvfølgelig masser af andet at være med på, men lige på disse hold er det sidste udkald.

Se om **ALT** på knappen herunder og kig ellers videre i mailen for at læse om det du kan få lige NU.

**Se ALT om ALT**



### **Kom med på PILATES hold**

Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop.

Det er funktionel træning, der giver kropsbevidsthed og koordineringsevne.

Der tages individuelle hensyn, og Pilates er for alle - kom med - kom i gang!

**Læs mere om PILATES kurserne her**



### **VEGETAR og VEGAN mad - prøv det!**

Kom med på kursus med Isabelle og få inspiration til velsmagende retter til både hverdag og fest.

Vi laver 2-3 retters vegetar menuer med mindst en vegan ret, og det handler om mad fra mange lande.

Kurset er for nye vegetarer, men også for dig som ikke er vegetar, men gerne vil inspireres til at spise mindre kød.

Kom med NU.

**Læs mere om kursus her**



### **Kom med på INSTRUMENTVÆRKSTED**

Du får kendskab til instrumentet, værktøjet og materialerne. Du afprøver metoder, bruger specialværktøj og får inspiration til hvordan du kan få instrumenter til at intonere og gengive tone klart og tydeligt. Kursus er for musikere og håndværksinteresserede. Kurset kræver blot dit eget instrument du gerne vil arbejde med, og har du ikke et, finder vi også ud af det! Bare kom med!

**Læs mere og kom med her!**





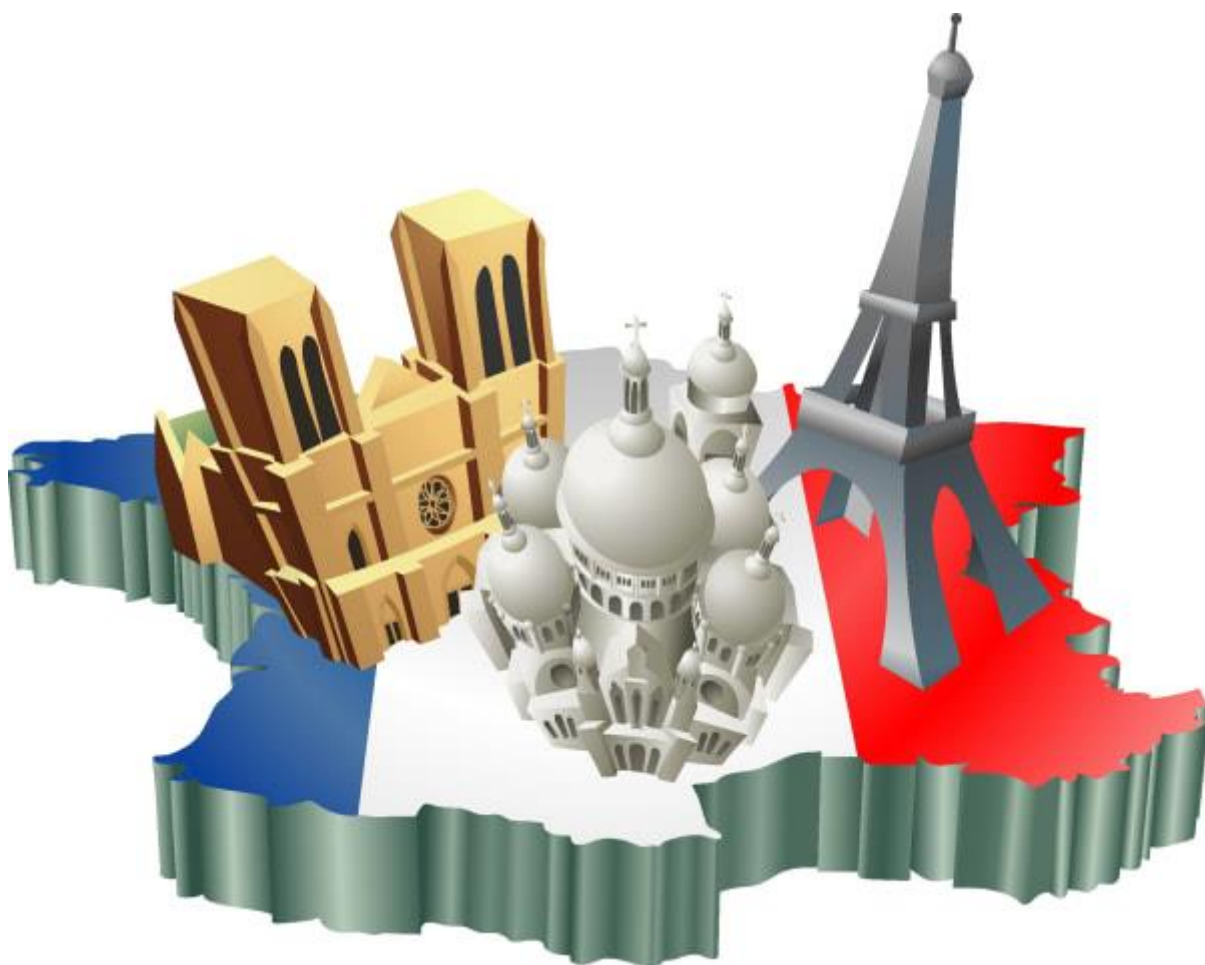
### **MACRAMÈ for begyndere!**

Snup en lørdag og kom godt i gang med at lave smukke projekter, som vil bringe glæde og kreativitet ind i dit hjem!

Med blot lidt garn og dine hænder kan du skabe unikke, smukke kunstværker, som både pynter dit hjem og fremhæver din stil.

Kom med på en kreativ lørdag med Marina!

**Læs mere og kom godt**



## **Gå til FRANSK!**

Lær det smukke sprog som begynder - eller kom videre med fransk sprog og kultur!

Kom med og vær klar til rejse og franskmænd!

**Læs mere om FRANSK lige her**