



SMART Training

Hold hjernen frisk i naturen

Holder du af naturen? Kan du li' at bruge hovedet og ha' det sjovt sammen med andre? Så er Gigtforeningens nye SMART training-hold lige noget for dig!

Vi mødes en time hver uge i den nære natur – og det er det koster KUN 295 kr. for 12 gange.

De fysiske øvelser er ikke krævende – det er først og fremmest din hjerne, der kommer på arbejde. Du får nemlig skærpet dine sanser, din koncentration og din hukommelse. I et fællesskab, hvor der er plads til alle – og til et godt grin 😊

PRAKTISK INFORMATION:

Tidpunkt: Hver tirsdag kl. 11.00.

Første mødegang er d. 17/03

Mødested: På P-pladsen foran medborgerhuset 'Lunden' (Vestergade 74, 8600 Silkeborg)

Har du spørgsmål?

Så kontakt Gigtforeningen på sundeseniorer@gigtforeningen.dk, eller ring på 39 77 80 92.



Læs mere, og tilmeld dig på:

<https://gigtforeningen.nemtilmeld.dk/series/smart>,
eller scan QR-koden.

GIGT
foreningen