



[Skriv tekst]

**Dover Gymnastik Forening inviterer til fælles træning
LØRDAG d. 25. SEPT. Kl. 10 – 12
for alle i klubben og for alle andre interesserede.**

4 tidligere DOVER spillere laver fælles træning for børn og voksne udenfor på græsset ml. kl. 10 – 12. Der vil være forskellige stationer, boldøvelser og sikkert også noget kamp under kyndig ledelse af 4 der for FODBOLD:

længst har skrevet kontrakt med større klubber som Ry og Skanderborg.

LØBETUR (eller GÅTUR):

Kl 10 Fælles opvarmning til løbetur og efterfølgende løb i området. Primært for voksne.

ZUMBA eller anden gymnastik:

KL 10 – 11 er gymnastiksalen ledig til en eller anden form for bevægelse. Hvilken slags det ender med kommer der nærmere besked om på www.Alken.dk

Alle tilbud er GRATIS og man møder bare op. En mulighed for hele familien at få rørt sig på forskellig vis.

Tag eventuelt en madpakke med som kan nydes sammen efterfølgende.

Der vil være te + kaffe på kanden – måske vi kan hjælpes ad med at brygge den – samt frugt til en pause for fodboldspillerne.

Vi krydser fingre for dejligt septembervejr og glæder os til at se mange nuværende, tidligere og fremtidige medlemmer af klubben

På bestyrelsens vegne

Jytte