

# Gymnastikforeningen Præstø Fjord 2018/19

## 「 Oversigt Motions Hold 」

HerreGymnaSport	Onsdag 19.30 - 20.55	Præstø skole Gymnastiksalene
Effektiv Pilates	Mandag 17.00 - 18.25	Præstø Multicenter Dancesal
Bevæg dig glad M/K	Mandag 18.15 - 19.25	Præstø Privatskole (Klosternakken)
Kondi/Glad Motion M/K	Torsdag 19.00 - 19.55	Præstø skole Gymnastiksalene
Motion for sjov "Pensionistholdet"	Torsdag 11.30 - 12.30	Præstø Multicenter Hallen

### Motions hold er for dig

- der elsker at røre sig, men ikke sigter mod serier og opvisninger

### Fællesskab & glæde

- det er fællesnævneren lige meget hvilket hold du vælger.

### Sved på panden en gang ugentlig

- Find det hold der passer til dig, og kom afsted til en gang ugentlig motion.

**Få information om hold & tilmelding på [www.gpf.dk](http://www.gpf.dk)**

Følg GPF på sociale medier

