



Torben - Eva - Lone - Hanne - Finn

**Bestyrelsen 2014/15:**

Formand	Finn Kjærsgaard <a href="mailto:ingaogfinn@privat.dk">ingaogfinn@privat.dk</a>	8649 4233 2129 0533
Næstformand	Torben Folmer Bech <a href="mailto:bech@intercon.dk">bech@intercon.dk</a>	4063 6599
Kasserer	Eva Larsen <a href="mailto:eva.assentoft@gmail.com">eva.assentoft@gmail.com</a>	3062 8864
Sekretær	Hanne N. Krogh <a href="mailto:bhkrogh@fiberflex.dk">bhkrogh@fiberflex.dk</a>	8649 4971 2943 6042
Bestyrelsesmedlem	Lone K. Sørensen <a href="mailto:lone.kiel@hotmail.com">lone.kiel@hotmail.com</a>	8649 4606 2335 1524

Konto i Sparekassen Kronjylland: 9330-3305604185

**Hjemmeside:** [www.motionogsamvaer.dk](http://www.motionogsamvaer.dk)

140326

# Motion og Samvær Assentoft



**8. november 1989 - 2014**

**Jubilæumssæsonen 2014/15**



**SPAREKASSEN  
KRONJYLLAND**

Sponsor  
Assentoft Afdelingen  
[www.sparkron.dk](http://www.sparkron.dk)



## Hvad er motion og samvær?

Det er en forening for os unge, der er blevet lidt ældre.  
Vi er ca. 130 medlemmer.  
Gymnastikken foregår i et for os seniorer passende tempo.

## Vi er heldige endnu engang!

Gymnastikken ledes på 9. sæson af uddannet instruktør  
**Anna K. Nielsen**  
som modtog Randers Kommunes Sundhedspris i 2009.

## Kontingent

Kun 150 kr. for hele sæsonen  
- uanset hvornår indmeldelse sker!  
Konto Sparekassen: 9330 – 3305604185.

## Forårsudflugt

Turen går i år til Randers Naturcenter  
Mandag den 12. maj 2014 kl. 14 – 16.  
Vi cykler fra Assentoft Hallerne kl. 13, eller finder selv ind til  
Naturcenteret, hvor vi går en 6-7 km vandretur med guide  
langs Gudenåen.

Denne folder skal betragtes som indbydelse til den nye  
sæson 2014/15 for såvel nye som gamle medlemmer.

## Datoer for motion og samvær:

**Alle aktiviteter er på torsdage kl. 10:00 - 11:00 i Assentofthallerne**

Sæsonstart, den 11. sept. 2014  
Efterårsferie, uge 42 (den 16. okt. 2014)  
Juleafslutning, den 11. dec. 2014  
Start efter juleferien, den 8. jan. 2015  
Vinterferie, uge 7 (12. feb. 2015)  
Generalforsamling, den 19. feb. 2015  
(afholdes efter gymnastik)  
Sidste motionsdag og afslutning, den 9. april 2015  
  
Vi genoptager samvær efter gymnastik  
Gratis kaffe og boller ved opstart 11. sept. og 8. jan.

**Velkommen til alle med godt humør i  
sæson 2014- 2015 😊**

\* \* \*

\*\*\* Som medlem af Motion og Samvær \*\*\*  
opnår du rabat 😊 i SIF Fitness

Nyheder og ændringer kan ses på tavlen, der hænger i hal B,  
samt på hjemmesiden:

[www.motionogsamvaer.dk](http://www.motionogsamvaer.dk)