



Torben - Eva - Lone - Hanne - Finn

Bestyrelsen 2016/17:

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

Konto i Sparekassen Kronjylland: 9330-3305604185

Hjemmeside: www.motionogsamvaer.dk

160331

Motion og Samvær Assentoft

www.motionogsamvaer.dk

2016/17

27. sæson



Sponsor:
Assentoft Afdelingen

www.sparkron.dk

**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

Motion og Samvær 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 under ledelse af:

Instruktørerne



Bente Thomasen og Inger Markussen
- der underviser på skift.

* * *

Kontingent

Kun 150 kr. for hele sæsonen fra 15.sept. til 6. april
- uanset hvornår indmeldelse sker!

Indbetales i **SPAREKASSEN
KRONJYLLAND** konto: 9330 – 3305604185.

* * *

Forårsudflugt 2016

Torsdag den 14. april kl. 8:00 – 17.

Turen går i år til den lille ø Egholm i Limfjorden nær Aalborg.

Vi vil opleve en vandretur med en naturguide, der fortæller om øens natur og dyreliv. På øens restaurant bydes på en berømt buffet, hvorefter bussen kører hjem via Hals / Egense færgen.

Datoer for Motion og Samvær:

Gymnastik: Torsdage kl. 10:00 - 11:00 i Assentofthallerne

Sæsonstart, uge 37 den 15. sept. 2016

Efterårsferie, uge 42 den 20. okt. 2016

Juleafslutning, uge 50 den 15. dec. 2016
(afholdes efter gymnastik)

Start efter juleferien, uge 1 den 5. jan. 2017

Vinterferie, uge 7 den 16. feb. 2017

Generalforsamling, uge 8 den 23. feb. 2017
(afholdes efter gymnastik)

Afslutning, uge 14 den 6. april 2017
(afholdes efter gymnastik - sidste motionsdag)

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

Denne folder skal betragtes som indbydelse til den nye sæson 2016/17 for såvel nye som gamle medlemmer.

Du kan se nyheder og ændringer på opslagstavlen i hal B samt på hjemmesiden: www.motionogsamvaer.dk

* * *

Velkommen til alle med godt humør
i sæson 2016/17 😊