



OR-79 sæson 2017-18

Otterup Quilter

Vi mødes hver uge, hvor vi udlever vores store lidenskab for syning af patchwork og quiltning og deler gerne ud af vores viden. Skulle det have interesse, eller har du lyst til at prøve kræfter med patchwork syning, er du velkommen til at kikke ind.



Sted: Otterup Realskole i H1
Tid: Onsdage kl. 14.00 – 17.00
Start: 16. august
Ledere: Kirsten Nielsen
Jane Larsen

Du er velkommen til at kontakte
Kirsten Nielsen på tlf. 29 16 95 35
Pris: 300 kr. pr. sæson

Ryggymnastik/Mave/Baller/Lår/Cirkeltræning

Vi snupper en stor bold, og tager med ind i gymnastiksalen, starter med opvarmning, træner nakke/skulder/ryg/mave/baller og lår, vi træner også stabilitetstræning, balance, smidighed og styrke og nogle gange vil vi også have cirkeltræning. Vi vil få sved på panden, men får også rørt lattermusklerne.

Start: Mandag den 4. september
Tid: 17.35 til 18.35 indgang fra Tværgade, bag Matas
Sted: Gymnastiksalen Otterup Realskole
Leder: Lise Andersen
Pris: 300.- pr. sæson
Holdet er fyldt op.



Otterup Linedancers

Kan du godt li` country musik, og kan du li` at danse, kan det være, at line dance er noget for dig. Det er en danseform, som foregår på linjer, og der kræves ingen partner, kun godt humør. Det er en sjov og hyggelig måde at få motion på.



Sted: Gymnastiksalen Otterup Realskole
Hold: Begyndere/ let øvede
Start: Mandag den 28. august 19.00 - 19.55
Ledere: Hanne, Grete og Ellen

Hold: Øvede
Start: Mandag den 28. august 20.00 – 20.55
Ledere: Hanne og Ellen
Pris: 300 kr. pr hold pr. sæson



Tilmelding til Ellen Karstensen tlf. 30 55 19 33 eller på mail: ellen.karstensen@gmail.com