

## Egebjerg Senioridræt Aktivitetsplan sæson 2015/16

**Badminton i**  
**Aktiv Center Solvej**  
Gratis for medlemmer

**Bedstevolley i**  
**Aktiv Center Solvej**  
Gratis for medlemmer

**Linedance i**  
**Aktiv Center Solvej**  
Torsdag kl. 11.00  
Torsdag kl. 12.30  
Torsdag kl. 14.00

**Seniorgymnastik i**  
**Aktiv Center Solvej**  
Mandag kl. 9.00 til 10.15  
Mandag kl. 10.45 til 12.00  
Onsdag kl. 9.00 til 10.15  
(Venteliste)

**Seniorgymnastik i**  
**Egebjerghallen**  
Torsdag kl. 14.15 til 15.30  
(Venteliste)

**Stavgang fra P-pladsen**  
**Ved Planteskolen på Skovvej**  
Gratis for medlemmer

**Vandgymnastik i**  
**SundhedsHuset (Parkskolen)**  
Torsdag kl. 10.00 til 11.00  
Torsdag kl. 11.00 til 12.00  
Torsdag kl. 12.00 til 13.00

**Vandgymnastik i**  
**Skovlunde Gl. Skole**  
Tirsdag kl. 11.00 til 12.00

**Yoga i Aktiv Center Solvej**  
Tirsdag kl. 9.00  
Tirsdag kl. 10.30  
Torsdag kl. 9.30  
Fredag kl. 9.00  
Fredag kl. 10.30  
Fredag kl. 12.00

**Tilmelding**  
Anders Dalgaard,  
tlf. 51 55 47 14  
Mail:  
anders.dalgaard@tdcadsl.dk



# DANSENS DAG

**Søndag den 31. januar 2016**



KØBENHAVNS  
FIRMA SPORT



EGEBJERG  
Senioridræt



SIS  
Senior Idræt Storkøbenhavn

# Egebjerg Senioridræt i Ballerup Super Arena

## Er du vild med dans ? Så kom til Dansens Dag Søndag den 31. januar 2016

### Dørene åbnes kl. 11.00

Åbningstale ved borgmester Jesper Würtzen kl. 12.00

Dans kl. 12.05 til 16.30

### Egebjerg Senioridræt i Ballerup inviterer til en dag fyldt med dans og livsglæde i Ballerup Super Arena

Du får mulighed for at stifte bekendtskab med nogle af de populære danseaktiviteter, der er aktuelle rundt omkring i foreningslivet.

#### Vi byder på workshops i følgende danse:

- Linedance
- Motionsdans / Vild med dans
- Seniordans
- Salsa
- Zumba
- Mavedans

Dans er en rigtig god motionsform, hvor både krop og sjæl bliver styrket til glad musik.

Mange kommer ikke ud og danse i dag, ofte fordi det er svært at finde en dansepartner. Derfor er danse som linedance og motionsdans blevet så populære.

Program og info omkring de enkelte danseaktiviteter, kommer senere i december på [www.senioridraet-balk.dk](http://www.senioridraet-balk.dk)

### Alle kan være med

Det er ikke nogen forudsætning at have danset før, da der undervises på flere niveauer og med workshops.

Ta' familien, vennerne eller naboen i hånden.

### Priser, tilmelding og betaling

Entré: Voksne kr. 70,- (før 15. januar 2016)

Entré: Voksne kr. 80,- (efter 15. januar 2016)

Entré: Børn under 15 år kr. 30,-

Tilmelding via mail: [egebjergsenioridraet@gmail.com](mailto:egebjergsenioridraet@gmail.com)

Betaling: Arbejdernes Landsbank, Ballerup  
reg.nr. 5339 konto 0000 247 186

### Egebjerg Senioridræt

Formand Anders Dalgaard

[egebjergsenioridraet@gmail.com](mailto:egebjergsenioridraet@gmail.com)

[www.senioridraet-balk.dk](http://www.senioridraet-balk.dk)

