



Sport og Spas - SOS Motion er noget særligt

Til dig der ønsker en aktiv livsstil

Træningssteder på Østerbro, Nørrebro, Vesterbro og i Ryparken og Vanløse.
Forskellige hold. Allround træning, puls- og styrketræning samt boldspil og leg.

Vi har også et socialt fællesskab

Vi samles efter træningen til hyggelig snak og frugt.
På nogle hold er der særlige traditioner, fx julefrokost.
Vi har fællesarrangementer med foredrag om livsstil, kost og motion.
Vi har en årsfest.

Vi har gode og energiske instruktører

Alle vores instruktører har stor erfaring inden for undervisning og idræt.

Du kan træne året rundt

Fra januar til juni er der forårshold, dernæst otte uger med sommerhold.
Fra august til januar er der efterårshold.

Se mere på www.sosmotion.dk

**Du bliver aldrig for gammel til at træne
- men hurtigt gammel, hvis du ikke træner**

SOSMotion
Sport & Spas

- en forening under folkeoplysningsloven.