



**Spring ud med foråret og bliv glad for motion**

**Kom i form med godt humør**

**Lørdag, den 2. april, kl. 11.00**

Kom og hils på Godthåb Trim, hvor vi dyrker motion i



***et hyggeligt og trygt fællesskab.***



***Lørdag den 2. april*** holder vi "åben hus", og giver alle mulighed for ***uforpligtende at prøve at løbe på en "One mile"*** (1,6 km) rundt i anlægget i Ridemandsmølle. Har du lyst til flere omgange må du meget gerne det. 😊

Benyt lejligheden til at tjekke formen. Det er helt op til dig selv, **om du løber eller går eller gør begge dele** – det er nemlig sådan, vi gør på vores hold for begyndere og lettrænede.

***Vi starter kl. 11.00 fra bålpladsen.*** Her har du mulighed for at møde Godthåb Trim og få en lille motionstur.

Efterfølgende får vi en portion suppe og tid til en sludder.



Vi er sikre på, du vil få lyst til mere motion, så vær klar til vores ***standerhejsning tirsdag efter Påske, den 19. april kl. 17.30 i Ridemandsmølle.***

Her starter vi nye hold op for sæsonen.

***Der er helt sikkert et niveau, der også passer til dig.***

Se mere på [www.godtrim.dk](http://www.godtrim.dk) og Godthåb Trims Facebook side