

HIGH ON LIFE



GIRLS ONLY

Infomøde D. 29.01.24
17:30–19:00 på Enggården



- et liv med muligheder og drømme

UngNorddjurs • Åboulevarden 62 • 8500 Grenaa • Tlf.: 89 59 25 50

TILMELD DIG PÅ:
WWW.UNGNORDDJURS.DK
ELLER I VORES APP.

BEVÆGELSE

Motion, bevægelse, og fitness, er nøgleelementer til at være tilpas i egen krop. Derfor vil High on Life udfordrer dig til at deltage i forskellige typer af bevægelse.

Vi skal mærke på egen krop den gavn det giver at dyrke yoga, bold pilates, eller lære forskellige danse.



“MAD ER NØGLEN TIL SJÆLEN”



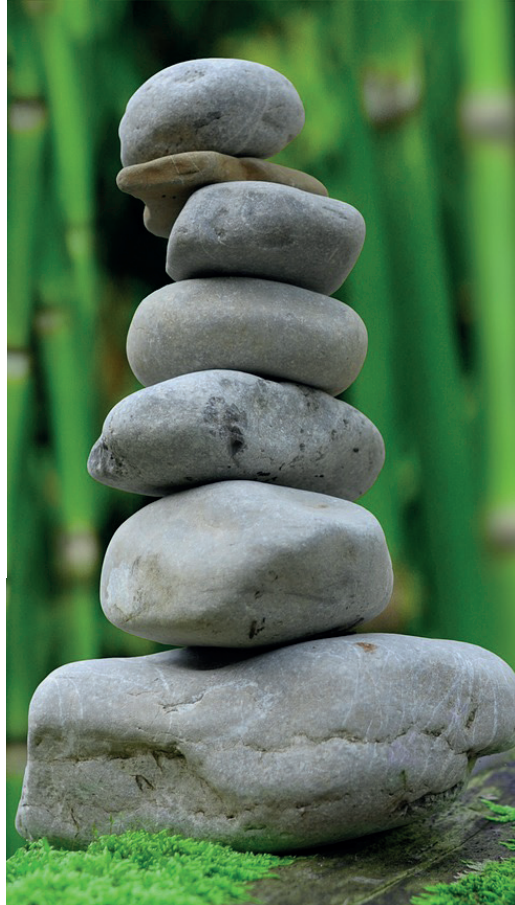
For at være tilpas i egen krop er det essentielt at tænke lidt på hvad brændstof man putter i den. Bæredygtighed og sundhed er i hovedsædet når vi skal lave retter som pirogger, kartoffel-dumplings, wraps.

WELLNESS

Et vigtigt element i at være et moderne menneske er selvpleje. Derfor skal vi sammen opleve glæden ved at lægge et godt lag neglelak, afslappelsen ved en massage, og modet det tager at dyppe sin tå til vinterbadning.

FRILUFT

Vi skal ud under åben himmel og hygge med aktiviteter som, Kanotur, Sejle Kajak, lave mad over bål, og en tur ud i vores fantastiske skov.



MEDEJERSKAB

High on Life blev skabt af Rikke og Jeppe, men det er kun starten. Sammen kan vi bestemme hvad der skal ske. Skal vi lære nogle circus tricks?
Lave sushiruller?
Vi planlægger programmet, med input og feedback fra jer deltagerer.



Rikke



Jeppe

PRIS

Det koster ikke noget at deltage. Nogle gange forventer vi et lille beløb fra jer, hvis vi laver mad, det kommer til at stå i det månedligt program, som vi laver i fællesskab.

TID OG STED

Vi mødes hver mandag aften kl 17:30 og fortsætter til kl 20:00, det foregår i Juniorklubben Enggården, Lergravsvej 1, 8500 Grenaa. I vinter perioden (Jan – tidlig april) vil vi foretage inde aktiviteter. i foråret flytter vi mere udenfor.

SPØRGSMÅL

Kontakt Rikke Høi på mail
rsh@ungnorddjurs.dk



- et liv med muligheder og drømme

UngNorddjurs • Åboulevarden 62 • 8500 Grenaa • Tlf.: 89 59 25 50

TILMELD DIG PÅ:
WWW.UNGNORDDJURS.DK
ELLER I VORES APP.