

AKTIVT LIV VED FJORDEN INVITERER TIL ÅBENT HUS LØRDAG DEN 23. FEBRUAR.

På lørdag d. 23 februar er der åbent hus i projekt Aktivt Liv Ved Fjorden. Alle interesserede er velkomne. Det er disse tre aktive klubber der inviterer: Præstø Roklub, Præstø Vinterbaderklub, Præstø Kajak og Paddleklub

VINTERBADNING OG SAUNAGUS kl. 09 – 10

Mødested: Ved saunaen Præstø Vinterbaderklub



Prøv vinterbadernes varme sauna kombineret med et dyp i den kolde Præstø Fjord. En Gusmester fra Vordingborg Svømmehal vil efter det kolde bad forkæle med æteriske olier på saunaen. Husk badekåbe, håndklæde og badesko. Det er nødvendigt med tilmelding på kontakt@praestovinterbaderklub.dk da der er begrænsninger på deltagerantallet. Saunagus kl. 9 og kl. 9.30

ROSPINNING kl. 09:30 - 11:00

Mødested: Præstø Roklub



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

www.AktivtLivVedFjorden.dk

Prøv indendørs roning. Det er god og sund træning af alle muskler.

STAND UP PADDLE - ÅBEN SVØMMEHAL kl. 12:00 - 14:00

Mødested: Bosei Svømmehal.



Prøv indendørs stand up paddle og kajaktræning. Det foregår i Bosei svømmehal