



VÄSTERÅS

SOMMARCIRKLAR AUGUSTI 2021

BLOMSTERKREATÖR FÖR EN DAG

Workshop • 14/8, 21/8 & 28/8

10:00-15:00

Låt kreativiteten flöda och inspireras av dofter & färger! Vi kommer att skapa 3 st olika arbeten och få tid att jobba lite extra på att få till stilen och fitnessen.

- Vi binder en läcker bukett i sköna toner, inspirerade av sensommarens härliga blomster
- En lyxig bordsdekoration i stickmassa
- Elegant nivåbukett

Pris: 1745 kr, inkl. material (t.ex kruka eller skål), fika och en lättare lunch.

Plats: Miss Daisy Blomsterateljé, Västerås.

AKVARELL MED BJÖRN-OWE ANDERSSON

Helgkurs • 21-22/8 & 28-29/8

10:00-15:00

Helgkurs i akvarellmålning för alla, för dig som är nybörjare eller för dig som kommit en bit på väg och vill utveckla din känsla för akvarell och tekniker som vått i vått, vått i torrt, färgreducering, skrapeteknik och bild uppbyggnad.

Tillsammans med kursledaren Björn-Owe Andersson, kör vi kurs utomhus på Onsholmen ute i Gäddeholm med tillgång till ett stort tält. Medtag eget material.

Pris: 1545 kr

Plats: Utomhus på Onsholmen i Gäddeholm utanför Västerås.

Anmäl dig på vår hemsida eller via telefon/e-post.

Telefon: 021- 470 75 00 | E-post: info.vasteras@abf.se

www.abf.se/vasteras

HÄLSOGLÄDJE OCH TRÄNINGSFORMER

Kurs • 5 träffar • Start 21/8

10:00-11:30

Kursen ger en bred grundläggande teoretisk bas kring flera av de hälsofördelar som regelbunden motion generellt erbjuder. Tillsammans med ledaren och deltagare utbyter vi erfarenheter gällande tränings teori, hälsofördelar, träningsformer och kanske främst motivationsfaktorer.

Vi kommer att gå igenom både teori och praktik, olika motionsformer, intervallträning, styrketräning och kondition. Kursen riktar sig till både nybörjare och mer vana motionärer och kommer att förläggas utomhus.

Du bör vara ombytt och initialt varmt klädd för en bekväm teoridel både i början och i slutet av träffarna.

Pris: 699 kr

Plats: Gräsytan vid Ekbergaskolan i Viksäng, Västerås.

