



GLADSAXE



*Du er meget velkommen til at tage din familie med. Vær opmærksom på, at der kan være aldersbegrænsning på nogle af aktiviteterne. Det vil fremgå af programmet på dagen.*

# FYRAFTEN

på Gladsaxe Idrætscenter  
fredag den 17. september  
fra kl. 14.30-18.30

**Idrætsanlæggene i Gladsaxe og Gladsaxe Erhvervsby vil gerne invitere alle jer i Erhvervsbyen til et åbent udendørs fyraftensarrangement i Cafehaven bag Gladsaxe Svømmehal.**

Gladsaxe Idrætscenter ligger lige om hjørnet for mange virksomheder. Det synes vi, at mange flere skal have glæde af, og derfor inviterer vi jer til at opleve de mange attraktive muligheder, I som virksomhed og medarbejdere kan benytte jer af på Gladsaxe Idrætscenter. I får mulighed for at tilbringe en hyggelig fyraften med jeres kollegaer fra Erhvervsbyen, nyde god mad og musik og prøve de mange forskellige aktivitetstilbud.

Arrangementet er åbent for alle medarbejdere i Gladsaxe Erhvervsby, og I kan deltage i det, I har lyst til på dagen efter først til mølle princippet. Alle aktiviteter er gratis undtagen GoMonkey. Mad og drikke kan købes, og der er mulighed for omklædning og bad. Husk tøj og håndklæde til aktiviteter og evt. tæppe til afslapning i Caféhaven. Aktivitetsprogram med deltagerantal, tidspunkter mv. får I på dagen. Jeres virksomhed skal være medlem af Erhvervsbyen.



## PROGRAM

- 14.30-14.45** Fælles velkomst
- 14.30-18.30** Musikken spiller
- 14.30-18.30** Aktiviteter:
  - Mountainbike
  - Ny løberute med OCR-forhindringer
  - Friluftsbad og sauna
  - Prøv kræfter med GoMonkey - 50% rabat på klatring
  - Træning med kettlebells, slamballs og OCR-greb på den udendørs træningsplads
  - Mobilitetstræning og mindfulness
  - Krolf
  - Beachvolley

**Tilmelding via linket her.**

Kontakt Karen Brosbøl for spørgsmål på karwul@gladsaxe.dk eller 2929 8858. Der tages forbehold for ændringer grundet Corona-situationen og myndighedernes anvisninger, som vi selvfølgelig efterlever. Vi forbeholder os ret til at aflyse ved færre end 75 tilmeldte.