

# Vi inviterer til: Trening, trim og trivsel!



Ingen forkunnskaper eller krav om å være i god form.

**Kurslokaler:** Utendørs ved Nordnorsk Pensjonistskole i Vik som utgangspunkt.

**Instruktører:** Tove Hass Sund, Anne Britt Isaksen og Eva Furuhaug.

<b>Timeplan:</b>	Onsdag 3. april	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 10. april	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 24. april	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 8. mai	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 15. mai	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 22. mai	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 29. mai	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 5. juni	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 12. juni	kl. 11.00 – 12.30
	Onsdag 19. juni	kl. 11.00 – 12.30

**Kursavgift:** Kr. 300,-. Det faktureres etter endt kurs.

**Materiell:** Klær etter vær og for litt bevegelse. Gode sko.

**Innhold:** Nordnorsk Pensjonistskole ønsker å invitere til 10 onsdager med sosial trim. Vi tar utgangspunkt i å gå turer sammen i lokalmiljøet, og også benytte den flotte treningsparken vi har fått i bygda!

Første kursdag planlegger vi å bli kjent, gå en tur i lag og bli litt varm i kroppen – før fysioterapeut møter oss ved treningsparken og viser oss de forskjellige apparatene og litt tips og triks. Senere onsdager vil kurslærerne legge opp til varierte turløyper, og vi ønsker at alle som vil – uansett form blir med!

Frivilligsentralen inviterer til kaffe med noko attåt etter hver onsdagsøkt.

Avslutningsvis, onsdag 19. juni – vil vi hvis været tillater det få til en tur opp til Fredheimshytta, kanskje med litt grilling og koselig avrunding?

Håper mange benytter anledningen til å henge seg på! Dette blir gøy!

**Påmelding:** Fortløpende.