



Livsglede

Trening, trim og trivsel

4. mars - 10. juni

Vi inviterer alle som har lyst til sosialt samvær og trim på onsdager. Vi går turer og trener styrke i treningsparken i Vik, og drikker kaffe sammen etterpå.

Kurslærer: Tove Hass Sund, Anne Britt Isaksen og Eva Furuhaug

Lære hele livet - leve hele livet!

Kursinnhold

Første kursdag går vi 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.

Kurslærerne vil legge opp til varierte turløyper utover våren, og vi ønsker at alle som vil, uansett form, blir med!

Etter trimmen blir det sosialt samvær og kaffe med noko attåt på Frivilligsentralen.

Vi ønsker nye og gamle deltakere velkommen!

Praktisk informasjon

Oppmøte: Utenfor Nordnorsk Pensjonistskole

Tidspunkt: Onsdager 11.00 - 12.30.

Første gang onsdag, 4. mars. Siste gang onsdag, 10. juni. Vi hopper over onsdagen i påsken.

Utstyr: Klær etter vær.

Priser

Kursavgift inkl. kaffe og noko attåt kr. 300,-

Faktura sendes etter endt kurs.

**Fortløpende
påmelding**

Med forbehold om endringer.