

Trening, trim og trivsel!



Ingen forkunnskaper eller krav om å være i god form.

Kurslokaler: Utendørs ved Nordnorsk Pensjonistkole i Vik som utgangspunkt.

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

Timeplan: Oppstart onsdag 4. sept. kl. 11.00 – 12.30

Kursavgift: Kr. 300,-. Faktureres etter endt kurs.

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

Innhold: Nordnorsk Pensjonistkole ønsker å invitere til sosial trim på onsdager. 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. Kurslærerne vil legge opp til varierte turløyper utover høsten, og vi ønsker at alle som vil – uansett form blir med!

Frivilligsentralen inviterer til kaffe med noko attåt etter hver onsdagsøkt.

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

Håper gamle og nye deltakere benytter anledningen til å henge seg på! Å gå tur er sunt for både kropp og hode!

Påmelding: Fortløpende.



 www.nnps.no

 post@nnps.no

 +47 75 02 92 80

 Kirkeveien 2, 8920 Sømna