



Frisklivstrimmen

Egenorganisert gå- og trimgruppe

OPPSTART 23. august 2017!

Tidspunkt: Onsdager kl. 18:00 – 19:00

Oppmøte: Utenfor inngang til Fosshagen Ressurscenter

Tempo: Middels

Innhold

Turer i variert terreng med intervall, styrke- og balansetrening underveis. Tempoet tilpasser du selv. Gruppen er egenorganisert og ledes av tidligere frisklivsdeltakere.

Ta kontakt med Frisklivssentralen for mer utfyllende beskrivelse.

Hvem kan bli med?

Gruppen er tiltenkt aktive og tidligere frisklivsdeltakere. Andre kan også bli med.

Tilbudet er gratis!

