



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Klarer du mindre i dag enn for ett år siden?

Kom og tren med oss!

Vi står og går når vi trener slik at du må kunne bevege deg innendørs uten støtte.

Du må kunne reise til/fra treningen på egenhånd (vi bestiller ikke transport via Pasientreiser).

Du trenger ingen henvisning for å delta.

Sosial sammenkomst etter trening.

Husk å melde deg på før du møter opp.

TRENINGSTIDER:

Døli pleie- og omsorgssenter (allrommet) tirsdager kl. 11 – 12. Oppstart 8. januar.

Kulturskolen Flammen (prøvesal 1) torsdager kl. 11 – 12. Oppstart 10. januar.

PRIS: Treningen koster kr. 350,- pr. semester.

Kontakt oss for påmelding og / eller spørsmål:

Vera Hild mobil: 46 89 42 57 / e-post: vera.hild@nittedal.kommune.no

Linda Sørum Terjesen mobil: 99 09 33 73 / e-post: linda.terjesen@nittedal.kommune.no