



Ønsker du å delta på kondisjon og styrketrening i Moelv?

Vi er en gjeng som møtes for å trene kondisjon og styrke gjennom oppvarming og stasjonstrening.

Du som ønsker å delta på trening er;

- Er over 18 år
- Har fysisk form slik at du klarer å gå i eget tempo i minimum 20 min. uten hjelpemidler.
- Så bevegelig at du komme deg opp og ned på gulvet uten hjelpemidler.

STED:

Gymsal Kilde skole, Moelv.

TID:

Onsdager

Kl. 18:30 – 19:30

Du kan enten møte direkte eller kontakte en av oss hvis du har spørsmål på telefon

Navn	Telefon
Odd	95003661
Solveig	46963626
Thomas	93686794

Treningen er igangsatt i samarbeid med Frisklivssentralen i Ringsaker.