



Fjord
kommune

Trim for alle

Treningstilbod

for deg som vil halde deg frisk og sprek!

Trim for alle er eit gratis treningstilbod for vaksne med fokus på styrke, balanse og kondisjon. Både nye og tidlegare deltakarar er velkomne!

Stordalshallen - oppstart 6. januar:

Tysdagar kl 14:00-15:00 og 15:00-16:00

(Første gruppe med låg intensitet og andre gruppe med moderat intensitet)

Eidsdal skule (gymsalen) - Oppstart 4. februar:

Onsdagar kl 10:00-11:00

Martin Linge-huset - oppstart 9. januar:

Fredagar kl 09:30-10:30

Møt opp - inga påmelding!