



Fjord
kommune

Trim for seniorar

Treningstilbod

for deg som vil halde deg frisk og sprek!

Vi trener kondisjon, styrke og balanse - med og utan musikk og vi håper du vil vere med å jakte på sprell, moro og god form saman med andre!

Martin Linge-huset: Tysdagar kl 09:30-10:30

Stordalshallen: 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): Onsdagar kl 10:00-11:00

OPPSTART FRÅ VEKE 38

Både nye og tidlegare deltakarar er velkomne!

Møt opp - ingen påmelding!