



**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 26. august:**

**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 24. september:**

**Onsdagar kl 10:00-11:00**

**Martin Linge-huset - oppstart 29. august**

**Fredagar kl 08:30-09:30**

(Ny tid frå 10. oktober: kl 09:30-10:30)

***Møt opp - inga påmelding!***