

FRISKLIVSGRUPPE I HEDALEN

Vi gjør enkle øvelser som alle kan delta på etter eget nivå, samtidig som vi har det morsomt sammen. Dette er kanskje enklere enn du tror å kombinere ☺

Gruppen er en del av tilbudet fra kommunens Frisklivssentral, og er slik fortrinnsvis for personer i en livsstilsendringsprosess. Men hvem har ikke tenkt å bli mer aktive nå i inngangen på det nye året?



Gruppen vil gå i gymsalen på HBU, onsdager i partallsuker fra kl 09:30 – 10:30.

Prisen er 30kr gangen, men gruppen er gratis for deltakere med frisklivsresept.

**Datoene er
25. januar,
08. februar,
22. februar,
07. mars,
21. mars,**

Frisk og sprek hilsen fra Marit!
Spørsmål kan rettes på tlf. 97 66 41 50