



🌿 Bli med på Frisklivssentralens UTENDØRS GRUPPETRENING! 🌿

Er du klar for å booste din fysiske og mentale helse i frisk luft og naturskjønne omgivelser? Frisklivssentralen inviterer deg til å delta på vårt gratis utendørs gruppetreningsprogram!

Hva?

👊 Økter som inkluderer styrke og balansetrening som kan tilpasses alle nivåer.

For hvem?

- Alle over 18 år som ønsker å leve sunnere.
- De som ønsker å forebygge eller håndtere helseutfordringer.
- Du som vil ha en morsom og engasjerende måte å trene på.

Når og hvor?

- **TIRSDAGER kl 10.00**. OPPSTART 20.08.24
- Vi møtes utenfor Joker Åkle

Hvordan bli med?

- Ingen henvisning nødvendig – her kan du møte opp uten å melde deg på.
- Ønsker du en samtale i forkant, ta kontakt med fysioterapeut Anvor Tveiten, tlf: 480 96 109, e-post: anvor.tveiten@iveland.kommune.no

Vi ser frem til å møte deg og støtte deg på veien mot et friskere liv!

