

Inviterer deg til

UTENDØRS GRUPPETRENING!

Hva?

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

For hvem?

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



Når, hvor, pris?

- **TIRSDAGER KL 10.00**
- Vi møtes ved tufteparken på Åkle.
- Tilbudet er gratis.

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!

