MELHUS KOMMUNE | Aktivitet og bevegelse

STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

- Føler du deg ustø, og ønsker å bli **sterkere** og mer **stødig**?
- Er du **mindre aktiv** i dag, enn for ett år siden?
- Er du **65+**?

Sterk og Stødig er tilbudet for deg!

Sertifiserte instruktører leder gruppene, med veiledning fra fysioterapeuter.

Nedre Melhus i treningsalen på Buen:

Tirsdager kl. 11.30-12.30	Instruktører Kirsti Riseth: 952 42 830 og Randi Kulbotten: 906 52 625
Onsdager kl. 11.30-12.30	Instruktør Hallfrid Riseth: 481 19 118

Hølonda:

Mandager kl 10-11, **Hølonda helse- og omsorgssenter**
- Instruktør Jorunn Gaustad: 470 70 165

Tirsdager kl. 15.30-16.30, **Gåsbakken skole**
- Instruktør Helene Hammerås: 917 08 592

Fredager kl. 9-10, **Eid skole**
- Instruktør Steinar Rekstad: 952 94 800

Horg:

Tirsdager kl. 11-12, **Bruatunet**	Instruktør Peder Evjen: 913 02 279	
Onsdager kl. 14-15, **Hovin samfunnshus**	Instruktør Bente S. Olsen: 482 49 609	NY GRUPPE!

Pris: Etter gratis prøvetime(r) kan du kjøpe klippekort for 450 kroner (15 kryss) av instruktør.

Ved spørsmål: Ta kontakt med fysioterapeut Anne Kari Stubsjøen, 909 47 385, eller leder Heidi Dahlen Moen, 950 27 370

MELHUS KOMMUNE