



SANDØY KOMMUNE



God Helse

Saman om sunne, trygge og
levande lokalsamfunn

TRENINGSGRUPPE FOR DAMER

-med vekt på rolege, enkle øvelsar, startar

TYSDAG 12.januar kl. 18.30
og TORSDAG 14.januar kl. 17.00
på Allrommet Sandøyhagen

**TRIMMEN VARER I 1 TIME, OG HAR FØLGJANDE
INNDELING:**

- 20 MIN. OPPVARMING
- 20 MIN. STYRKETRENING PÅ MATTE
- 20 MIN. TØYING



PRIS: kr. 400,- (fram til juni 2010)

INSTRUKTØRAR : Aase Ohrvik (tysdag)

og Adel Røsok (torsdag)

**Påmeldte blir delt inn i 2 grupper, husk å oppgi kva dag
du ynskjer å delta.**

Kvar torsdag, ta med teppe.

Påmelding innan 8.januar til Adel Røsok

tlf. 9510 2234

e-post: adel.rosok@sandoy.kommune.no