

## HØLANDSHALLEN 2 etasje SALTRENINGER VINTER/VÅR 2019

Tirsdager og torsdager klokka 11.00 - ca.12.30

Trening for godt voksne damer og menn. Her trener vi bevegelighet, balanse, styrke og spenst. Dette er en time som passer for alle uansett alder og form.

Første trening er torsdag 3 januar

50,- pr.gang.

Tirsdager klokka 18.00-19.15

Styrketimer med ulikt innhold, det blir sirkeltrening, strikk/kroppsvekttrening og vanlig styrke i sal-

Tirsdager og torsdager klokka 19.30-ca 21.00

Livsstilskurs

Onsdager klokka 18.00-ca.19.30

Liten PT-gruppe

Torsdager klokka 18.00-ca.19.15

Ropestrening ! Dette er en tøff treningøkt med max 20 deltagere. Prinsippet om førstemann til mølla gjelder!

Annet?

Lurer du på noe?

Ring/send melding til Mona Texnes på tlf 99 23 94 14