

Vil du bli i bedre form?

Vi starter opp igjen høstens frisklivstilbud med disse treningstimene:

EGENTRENING MED VEILEDNING - Friskliv Otnes

Mandager kl. 14.00-15.00 Påmelding 95 87 08 47.

Styrketrening i apparater med veiledning. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

UTETRENING – Oppmøte utenfor Friskliv Otnes

Onsdager kl. 14.00-15.00 Påmelding 95 87 08 47. Gratis.

Enkle intervall og styrkeøvelser som passer for alle. Du tilpasser treningen etter egne forutsetninger.

KOM I GANG TRENING OG FRISKLIV SENIOR - Friskliv Otnes

Mandager kl. 15.00 – 16.00. Lavterskeltilbud for deg som ønsker å komme i bedre form. Passer godt for overvektige. Du trenger ikke å ha erfaring med trening fra før. Innendørs trening med veiledning i enkel styrketrening, både i felles gruppe og på apparater.

FRISKLIV SENIOR – Renheim. Fredager kl. 10.30-11.30. Starter

4. oktober. Trener kondisjon, styrke, balanse og bevegelighet i gruppe. For senior og for de som synes de andre treningstilbudene er for harde. Du må kunne bevege deg uten hjelpemiddel.

Andre treningstilbud som vanngym, BasisBall og spinning kommer senere i høst!