

Trenger du å trene balansen?

Bli med i treningsgruppe for seniorer!

**Torsdager kl 11-12 på Moan klubbhus, 2 etg. Børse
Oppstart 27.03.14**

- Føler deg litt ustø og ønsker å få bedre balanse?
- Synes vinterføret har blitt en utfordring?
- Greier mindre i dag enn for ett år siden?
- Ønsker å komme i bedre form og bli sterkere?
- Er du 65+?



**Klippekort 350,-
kr/10 klipp. 1 mnd
gratis prøveperiode.**

For påmelding, ta kontakt med

Guri Berg Rørvik, tlf. 72 86 73 78/913 43 506.

Tilbudet er et samarbeid mellom Fysio- og ergoterapitjenesten i Skaun kommune og Hjemmetjenesten/Aktive eldre i Skaun.

Treningen foregår i stående og gående, og har hovedvekt på styrke i beina og balansetrening.