

SENIOR-TRIM

NB ny dato: onsdag 19.april 12.30

~~onsdag 29. mars kl 12.30~~

Me inviterer alle 60 + på Jøsneset
til TRIMDAG i gymsal/treningsrom
på Grendahuset

v/**Anita Topp Sandvik**
frå **TOPP Treningssenter**



Ho har seniortrim på Hjelmeland, og har eit brennande
engasjement for fysisk aktivitet for denne aldersgruppa.

Ho held først eit innlegg om god helse/fysisk aktivitet, og gir
der tips og råd både om eigentrening heime eller i lag med
andre + kva Topp treningssenter kan tilby av tilpassa trening.

Deretter vil ho ha alle med ut på golvet med gode, tilpassa
fysiske øvingar for aldersgruppa

**Etterpå serveres det varm gulrotsuppe
m/nybakt brød og kaffe/eplemos.**

Me ønskjer òg å vise fram treningsmoglegheitene me har i
gymsalen/treningsrommet.

Kom gjerne med tips og idear, ønskjer og behov for korleis me
kan legge til rette for trening.

Velkommen frå «Treningsgruppa»
v/ Silje og Svanhild

