

# Bli med på trening!

## Frisklivstrening for alle!

Vi slår et slag for bedre helse, og setter i gang igjen med gruppetrening for alle som har lyst.

**Når:** Hver onsdag fra 3. februar 2016 fram til sommeren  
Klokka 16.00 til 17.00.

**Hvor:** Oppmøte i/ved Nord-Odal idrettshall  
Fram til påske trener vi inne i idrettshallen, etter dette trener vi ute

**Hva:** Lavterskeltrening  
Enkel utholdenhets- og styrketrening.  
Fokus på bedre form og sterkere kjernemuskulatur.

**Treningsleder:**

Hildegunn Håkenrud

Ta på gode sko, klær etter værforhold som er gode å bevege seg i, og ta med drikke.

Vil du være med eller har spørsmål? Meld deg på til Frisklivssentralen eller ta kontakt for nærmere informasjon på telefon eller e-post:

**91 33 58 58**

**[frisklivssentralen@nord-odal.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nord-odal.kommune.no)**

**Tilbudet er gratis!**

Bli med hvis og når du kan!

**Vi sees!**