



Gjøvik trimmen

- for bedre helse

Onsdager kl. 11.00, Campus Arena (Kallerudhallen)

Trim en times tid med fokus på kondisjon, styrke og balanse. Trimmen passer for deg som kan gjøre øvelser i stående, og som synes det er morsommere å trene sammen med andre.

I etterkant av trimmen er det mulighet for å sitte ned og slå av en prat med de andre over en kopp kaffe i kafeen. Det er kr. 20,- for kaffe og litt å bite i.



Åpent
for alle

Gratis

Tema høst 2018

Tre onsdager denne høsten har vi tema rett etter trimmen.

Onsdag 26. september: Den Norske turistforening Gjøvik og Omegn informerer om sine tilbud

Onsdag 31. oktober: Informasjon om Fontenehuset/psykisk helse

Onsdag 5. desember: Tålegrenser v/ spesialsykepleier Janne Hernes Brateng


FRISKLIVSSENTRALEN

Tlf. 974 11 819/959 86 306

E-post: frisklivssentralen@gjovik.kommune.no



GJØVIK KOMMUNE

