

# Til deg som er senior:)

Hvorfor er trening viktig, hvordan gir trening god helse, og hva kan gjøres for å holde kroppen aktiv?

Våre dyktige trenere vil dele gode råd og nyttig informasjon rundt dette.

Når: **fredag 13. mai kl 12-14**

Hvor: **Quality Hotel Hasle Linie**

Pris: **GRATIS**

Vi serverer kaffe og tar dere også med på en omvisning.

**TA GJERNE MED EN VENN ELLER FLER!**

Påmelding skjer via våre hjemmesider [www.sterkhelse.no](http://www.sterkhelse.no) eller ta direkte kontakt med oss på **21 08 28 00**

**STERK**  
HELSE & TRENING

Velkommen!

