



ØNSKER DU EN **SUNNERE LIVSSTIL** OG TRENGER LITT HJELP FOR Å KOMME I GANG?

Frisklivssentralen i Solør ønsker velkommen til
livsstilsendningskurs:

- 8 ukentlige gruppesamlinger, med teori og samtale om kosthold, aktivitet og motivasjon.
- Individuell samtale og kartlegging ved oppstart og fullført kurs
- Minimum 2 treningsøkter per uke i 12 uker.

Oppstart teori:

Fredag 19.oktober.2018 kl.10.00–11.30.

Følgende gruppesamlingsdatoer er 26.10, 02.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11, 07.12 og 14.12, til samme tid.

Sted:

Åsnes helsestasjon

Pris:

Kr 500. Kursavgiften faktureres og innbetales etter første samling.

For spørsmål og påmelding:

E- post: Liv.brekka@asnes.kommune.no
Telefon: 489 48 446

Påmeldingsfrist: 10.oktober.

