

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

Frisklivssentralen i Solør ønsker velkommen til
LIVSSTILSENDERINGSKURS:

- 8 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:

Onsdag 13. november 2019 kl.12.00–14.00.

Følgende gruppesamlingsdatoer til samme tid: 13.11, 20.11, 27.11, 04.12, 11.12, 08.01, 15.01 og 22.01.

Sted:

Frisklivssentralen i Solør, ved Bjørkheim.
Møterom i 2. etasje

Pris:

Kr 500. Kursavgiften faktureres og innbetales etter første samling.

For spørsmål og påmelding:

E- post: frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no
Telefon: 489 48 446

Påmeldingsfrist: 1. november 2019