



FRISKLIV UNG TRENING FOR DEG UNDER 30 ÅR

Vil du komme i gang med trening, men vet ikke helt hvor du skal begynne?

Da kan Friskliv Ung – spinning være noe for deg!

Frisklivssentralen i Hå vil fra høsten 2021 ha en egen spinningtime for deg som er under 30 år. Mandager kl 18.15. Treningen foregår på treningssenter, men er kun for Frisklivssentralen sine deltakere. Det er instruktør fra treningssenteret som har timen.


FRISKLIVSSENTRALEN

HVORFOR TRENE?

- Bedre humør
 - Sterkere fysisk og mentalt
-
- Mer energi og overskudd
 - Redusere stress, angst og depresjoner
-
- Mindre risiko for utvikling av livsstilssykdom
 - Bedre livskvalitet

**INTERESSERT?
TA KONTAKT MED
FRISKLIVSSENTRALEN I
HÅ**

99214914 / 41532642

friskliv@ha.kommune.no

www.frisklivjæren.no