

# FRISKLIVSSENTRALEN

## Frisklivssentralen i Øystre Slidre tilbyr:

- 1. Gruppetilbod på treningsrommet, Heggenes:**  
Tysdag: Kl. 09.00-10.00: Balansetrening nivå 2  
Kl. 10.15-11.15: Balansetrening nivå 1
  - 2. Eigentrening på treningsrommet, Heggenes**  
Tysdag: Kl. 11.15-16.00  
Torsdag: Kl. 08.30-16.00  
Treningsretteleing kan tingast
  - 3. Gågruppe frå Moatunet torsdagar kl. 12.30**
  - 4. Tilbod om treningskontakt**
  - 5. Rettleiing i kosthaldsendring og røykeslutt**
  - 6. Søvnkurs: Oppstart 10/10, påmelding innan 4/10**
- Påmelding og meir info til tlf. 97605755**