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

Frisklivssentralen i Solør ønsker velkommen til
livsstilsendningskurs:

- 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:

Fredag 1.mars 2019 kl.10.00–12.00.

Følgende gruppesamlingsdatoer er 01.03, 08.03, 15.03, 22.03, 29.03, 05.04, 12.04 og 10.05, til samme tid.

Sted:

Frisklivssentralen i Solør, ved Bjørkheim.

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: 20.februar 2019
