



## Sterk og Smidig

**Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune arrangerer gratis lavterskeltraining med fokus på å bedre fysisk og mental styrke og smidighet, fremme bevegelsesglede og gi påfyll av energi.**

Treningen er inspirert av pilates, yoga og funksjonell styrketrening. Alle øvelser kan tilpasses, og treningen egner seg for mennesker i alle aldre som ønsker å ta vare på egen helse gjennom fysisk aktivitet. Treningen vil være noe mer krevende enn på Pust og Balanse.

Hver økt avsluttes med avspenning.



Illustrasjon fra Shutterstock.

Ta med håndkle, gjerne egen matte, samt et teppe til avspenningsdelen.

Instruktøren er utdannet fysioterapeut.

Treningstid er torsdager kl.10.00 – 11.00

Sted: Dansesalen, Raufoss Flerbrukshall, Prøvenvegen 65

Bygget er låst, så møt opp senest 5 minutter før ved nedre inngang, for å bli låst inn.

**Kontakt Heidi ved spørsmål på tlf 47626392.**

**VELKOMMEN TIL TRENING!**