



STØDIGE STEG

EN TRENINGSGRUPPE FOR DEG OVER 65 ÅR

Gruppen trener i dansesalen på Raufosshallen tirsdager og torsdager 13.00-14.00.

Grappa passer for deg som trenger å bli «stødigere til beins». Vi trener først og fremst balanse og styrke. Treningen ledes av fysioterapeut. Det er en forutsetning at du som deltaker er selvstendig i all forflytning. Hvis dette er noe for deg, ta kontakt på telefonnummeret nedenfor.

Kontakt	Fysioterapeut Øystein W. Benjaminsen, telefon <u>908 14 762</u>
Pris	Egenandel per trening fram til du får frikort . Pris 2025: 109 kr per gang.
Skyss	Er det vanskelig å skaffe skyss selv, kan fysioterapeut etter visse kriterier bestille taxi. Du betaler 171 kr hver vei fram til du får frikort.
Fravær	Ved enkeltfravær trenger du ikke gi beskjed til fysioterapeuten. Hvis du benytter taxi, må du avbestille denne på telefon <u>05515</u> .