

## 60 + TRENING

Trening for deg over 60. Jeg har egen gruppe for damer. Vi møtes og trener styrketrening i gruppe. Vi jobber mye med styrke og utholdenhet i sirkeltrening, samt at vi jobber med balanse, koordinasjon og mye mer. I gruppa får vi også utfordret oss med ballaktiviteter og annet. Det er sosialt og hyggelig å trene sammen med andre. Denne gruppen passer de fleste. Øvelsene tilrettelegges ditt nivå. Krever ingen forkunnskaper eller erfaring med trening for å bli med.

Trening for deg over 60. En blanding av damer og menn på samme gruppe. Fint for dere som par som vil trene sammen. Letter logistikken og er hyggelig. Vi møtes og trener styrketrening i gruppe. Vi jobber mye med styrke og utholdenhet i sirkeltrening, samt at vi jobber med balanse, koordinasjon og mye mer. I gruppa får vi også utfordret oss med

ballaktiviteter og annet. Det er sosialt og hyggelig å trene sammen med andre. Denne gruppen passer de fleste. Øvelsene tilrettelegges ditt nivå. Krever ingen forkunnskaper eller erfaring med trening for å bli med.

Gruppene trener på:

Damer: tirsdager kl. 10.30 og fredager kl. 09.00.

Mix1: tirsdager kl. 09.00 og fredager kl. 10.30

Mix2: mandager kl. 10.00 og torsdager kl. 10.00