

**“Sterk og stødig” -
treningsgrupper
for seniorer i Herøy
kommune.**



Hei!!

I Herøy kommune har vi to treningsgrupper for seniorer.
Begge gruppene starter opp igjen etter ferien,
torsdag 22. august kl. 11.00.

*Indre Herøy i GIL kjellaren, Leikanger skule og
Ytre Herøy i kjellaren på Herøy kyrkje.*

*Opplegget blir som tidlegare med sosialt samver etter ei
treningsøkt på ca. 1 time.*

For informasjon og evt. påmelding;
tlf. 951 56 176 (Indre) og 957 74 486 (Ytre).

*Vi, som er frivillige instruktører, ønsker alle vel møtt til
styrketrening for beina, kondisjon-, og balanseøvelser;
Anlaug Varhaugvik, Asbjørn Myklebust, Bjørn Prytz,
Gerd Kopperstad, Marit Lyster, Sofie Arntsen og Tove
Worren.*

Egenandel kr. 20,- pr gang.

***Eldrerådet i Herøy, Pensjonistforeningane i Herøy og Herøy
kommune.***