



SENIORTRENING

Endelig er det klart for å sette ut i livet ideen min fra over to år tilbake, nemlig trening for voksne.

Hva som er tenkt:

Trening for voksne, både damer og menn. Mange oppslag i media viser til hvor viktig det er for oss godt voksne å trene for å styrke og vedlikeholde muskler, sener og ledd. Det er aldri for sent å starte. Treningen vil vektlegge styrke, utholdenhet og balanse gjennom varierte øvelser.

Hvor:

Gymsalen på Buvollen.

Garderober er tilgjengelige, men foreløpig har jeg sagt at bruk av dusj ikke er nødvendig.

Når:

Onsdager kl 17.30 – 18.30, første gang onsdag 3.11.2021

Anbefalt:

Ta med egen treningsmatte/liggeunderlag (i starten, innkjøp er planlagt).

Vannflaske – vi skal bli svette!

Betaling:

Ingen, men det forventes at deltagere betaler ordinært medlemskap i Rudsbygd IL

Ønskelig for å få en peiling på antall deltagere:

Fint om interesserte melder fra med SMS til 99 48 94 55 eller e-post til marit.tyldum@gmail.com

Vel møtt på trening!

Hilsen

Marit Kamstrup Tyldum