

**Framleis plass til fleire trimmarar**

27.10.2011

**Uskedalingane er kjende for å vera flinke trimmarar, men det forhindrar ikkje at dei kan bli enda flinkare, Og neste torsdag har dei sjansen til å trimma under ein ekspert og læra meir om korleis ein kan gjera det mest mogeleg effektivt. Det er då sjølvaste trimdronninga Kari Jaquesson kjem hit!**

Framleis er det plass for fleire og billetter kan kjøpast hos SPAR her i bygda, SPAR Valen og Joker i Herøysund.

Det er eit ettermiddagsprogram som blir avvikla i Aktivitetshuset og som blir innleia med ei trimøkt på ein knapp time. Deretter held Kari eit halvannan times foredrag om trim, helse og mosjon og rundar av med ei ny trimøkt som er like lang som den første, Og om kvelden kan ein hygge seg og utveksla erfaringar på Systrene Nilsen.

Detaljane finn ein på annonsen over. I tillegg bør du gå ut på nettet der Kari har lagt utrolig mykje spennande stoff, ikkje minst bloggen sin. Den fortel mellom anna kor lite som eigentleg skal til for å forbetra formen!

Av Ola Matti Mathisen