

Damekveld i styrkerommet

20.02.2014

**Er du ein av oss som ofte tenkjer at vi burde trena meir styrke,
men ikkje heilt veit korleis vi skal gjera det?
Du tykkjer kanskje det er vanskeleg å koma i gang på eiga hand?**

**Kanskje har du også tenkt at det hadde vore kjekt å
ha nokon å trena i lag med?
Då er dette kvelden for deg!**

Idrettslaget og Aktivitetshuset arrangerer i fellesskap damekveld i styrkerommet/salen
måndag 3.mars kl. 17.30-19.00.

Dette blir ein introduksjonskveld der ein får vita meir om styrketrening og prøva
ulike treningsapparat. Vi får nytta styrkerommet som no er flott pussa opp og oppgradert.

Marianne Korsvold, som er personleg trenar og svært engasjert i treningsarbeid,
er instruktør denne kvelden. Ho seier at ho ønskjer å få fram at styrketrening er for alle,
og kvifor det er så viktig å trena styrke.

Ho vil gje ei enkel innføring i korleis ein kan trena dei ulike muskelgruppene.

Det vil også bli ei enkel, felles oppvarming.

Alle medlemar i idrettslaget deltek gratis på denne kvelden. For ikkje-medlemar er prisen kr. 150.

Håpar mange tykkjer dette er interessant, og melder seg på!

Vi har sett eit takpå 20 deltakarar, så her er det fyrstemann til mølla..

Bindande påmelding innan 27.februar på sms til Cathrine Haugland, tlf.95773534.

Tekst: Cathrine Haugland

NETT: Ola Matti Mathisen