



ENKELHAPPENING

SØNDAG 22. MARS FRA 12 - 13

I BORDTENNISHALLEN PÅ LØRENSKOG
(bak Metro/Lørenskog Hus, inngangen ved siden av Lørenskog Ishall)



HUSK TRENINGSTØY OG JOGGESKO

LEDSAGERE ER HJERTELIG VELKOMMEN TIL Å DELTA PÅ TRENINGEN!

SPØRSMÅL? RING TONE LYRSTAD 46427484

INGEN DELTAKERAVGIFT 😊

ENKELJYMPA – TRENING MED MUSIKK TILRETTELAGT FOR PERSONER MED UTVIKLINGSHEMMING

Enkeljympe er en treningstime der bevegelsesglede til musikk står i fokus. Hensikten med timen er å inspirere til bevegelse – ut i fra den enkelte utøvers forutsetninger. Du trener både kondisjon, styrke og bevegelighet. Passer best for utøvere fra 13 år.

Men mest av alt er dette GØY – uavhengig av om du er utøver, ledsager eller leder.
Friskis&Svettis Nedre Romerike kjører Enkeljympe hver tirsdag fra kl. 18.30 – 19.30 på Gjelleråsen Skole, Skjetten. VELKOMMEN TIL PRØVETIME 😊