

# Sirkeltrening



**Onsdager fra Kl. 13:30 – 14:30**

Fom. uke 3 starter vi opp ny trimgruppe på Pusterommet. Hver onsdag mellom kl 13:30 – 14:30 vil det bli arrangert sirkeltrening for våre brukere.

Sirkeltrening er både artig og effektivt, og dessuten en treningsform som er lett å tilpasse egne forutsetninger.

**Høres dette kjekt ut? Meld deg på ved å sende SMS til 948 11 575 eller ta direkte kontakt med Andreas på Pusterommet.**