



ET IDRETTSLAG I NORGES IDRETTSFORBUND

Velkommen til Enkeljympa i Bergen!

Enkeljympa - en real og morsom treningsøkt til musikk tilrettelagt for ungdom og unge voksne med utviklingshemming.

Vi trener kondisjon, styrke, bevegelse og kroppsbevissthet ut fra den enkeltes forutsetninger.

TRENING SOM BÅDE TAR HENSYN OG SOM UTFORDRER!

Oppstart uke 10, TIRSDAG 7. MARS

Tirsdager kl 18–19

Energisenteret, Haukelandsbakken 15, 1. etg

Pris kr 250,- for vårsemesteret. Medlemskontingent i Friskis&Svettis, kr 100,-/år kommer i tillegg.

Kontaktperson:

Cathrine Nøttingnes: catnot@online.no / tlf: 924 44 142

Møt opp i treningstøy og rene joggesko – det gjelder både ledsagere og utøvere.

