

Kom i gang!

Et gratis lavterskelstilbud for deg som trenger støtte til å komme i gang med trening og bevegelse, i regi av frisklivsentralen og fysioterapitjenesten i Nittedal kommune.

45 minutt kondisjon- og styrketrening i gruppe,
tilpasset ditt nivå av frisklivsveileder og fysioterapeut.

**Kunstgressbanen ved Nittedal ungdomsskole på
Rotnes,**
tirsdager kl. 12.30-13.30 i uke 20-25. Oppstart 18.mai.

**Påmelding og registrering for å delta. Ta kontakt med
frisklivskoordinator Nichlas Berg på tlf: 94 16 40 24 eller
mail: nichlas.berg@nittedal.kommune.no**

Smittevern vil bli ivaretatt i hensyn til gjeldene føringer.