

Tokkegym

- *Kva skjer hausten 2018?*

Drop-in timar:

Kjenner du deg usikker på korleis bruke apparata, eller undrar du på kva du kan gjere? Møt opp på drop-in for å få rettleiing og tips til korleis du kan nytte treningsrommet. Kommunefysioterapeutane vil være tilgjengelege og hjelpe deg i gang. Ein god anledning til å bli trygg i det nye treningsrommet. Gratis!

Tidspunkt: Tysdag og torsdag kl. 18.00-19.30 i uke 43 og 44.

Treningsgruppe 60+:

Vi starter ein treningsgruppe for 60+ for personar over 60 år i Tokke. Det blir ei sosial og variert trening, der du sjølv får anledning til å styre eiga trening. Fysioterapeut vil vere med for rettleiing og tips til øvelsar. Det kreves ingen erfaring for å delta. Gratis!

Tid: Onsdagar kl. 10.00-11.00

Oppstart f.o.m. 31. oktober

IL Tokke:

Arrangerer teknikkurs for ungdom og vaksne i styrkeløft. Lyst til å lære å ta knebøy, markløft eller benkpress med god teknikk? Møt opp for ein lærerik økt! Meir info kjem. Følg med på www.iltokke.no eller facebook-sida: «IL Tokke».



Fysioterapitenesta i Tokke kommune
Tlf: 35075555/ 35075544

