



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

HEIMDAL	Dag	Tid
Folkvang forsamlingshus, Spongdal	Tirsdag	kl. 11.00 - 12.00
Heimdal grendehus, Sivert Thonstadsv. 5	Tirsdag	kl. 11.00 - 12.00
Heimdalshallen, Vestre Rosten 4	Onsdag	kl. 11.00 - 12.00
Rye samfunnshus, Byneset, Bosberg	Mandag	kl. 11.00 - 12.00
Søbstad helsehus, Reier Søbstadsv. 26	Torsdag	kl. 11.45 - 12.45
Tiller helse- og velferdssenter, Østre Rosten 51	Mandag	kl. 10.30 - 11.30

ØSTBYEN	Dag	Tid
Avanti, Frostav. 1	Torsdag	kl. 14.15 - 15.15
Charlottenlundhallen, Tunv.21	Mandag	kl. 10.30 - 11.30
Folkets hus Ranheim, Ranheimsv. 175	Onsdag	kl. 10.30 - 11.30
KA- bygget Lade, Harald Hårfagres gt. 2	Tirsdag	kl. 10.30 - 11.30
Persaunet helse- og velferdssenter, Kristine Bonneviens veg 20	Tirsdag	kl. 10.30 - 11.30

LERKENDAL	Dag	Tid
Bergheim, Brit Grytbaks v. 14	Onsdag	kl. 11.00 - 12.00
Hoeggen kirke, Nordre Risvolltun 2	Tirsdag	kl. 09.45 - 10.45 kl. 11.00 - 12.00
Rolia grendehus, Romolslia, Innbrektsflata 3	Tirsdag	kl. 11.00 - 12.00
Sjetnehallen, Parallellen 18	Torsdag	kl. 11.15 - 12.15
Tempe helse- og velferdssenter, Valøyv. 12	Torsdag	kl. 12.30 - 13.30
Utleirahallen, Utleirvegen 99	Mandag Onsdag	kl. 10.30 - 11.30 kl. 10.30 - 11.30
Valentinlyst helse- og velferdssenter, Anders Estenstadsv. 7	Mandag Onsdag	kl. 10.30 - 11.30 kl. 12.00 - 13.00 kl. 10.00 - 11.00

MIDTBYEN	Dag	Tid
Havstein helse- og velferdssenter, Havsteinekra 2	Torsdag	kl. 13.00 - 14.00
Hornemansgården, Kongens gt. 7	Mandag	kl. 10.00 - 11.00
Ila Aktivitetshus, Ilevollen 15	Onsdag	kl. 13.15 - 14.15
Munkvoll helse- og velferdssenter, Selsbakkv. 28	Tirsdag	kl. 09.30 - 10.30 kl. 10.45 - 11.45

Gratis prøveperiode. Klippekort (kr.450,-/ 30,- per gang), kjøpes hos PFO i Hornemannsgården, eller sendes per post mot fakturagebyr, ring 73 84 17 00.

Påmelding:
Infosenter for seniorer, tlf. 72 54 67 91 (telefontid mellom 12.00 og 14.00)