

# FRILUFTSTRIM

**Gratis - Åpen for alle - Passer alle nivåer - Sosial**



**OPPMØTE:** Utenfor Saupstad Frivilligsentral,  
onsdager 13:30-14:30 15.januar-19.mars

- **Styrke- og balansetrening med kroppsvekt**
- **Instruktører som tilpasser øvelsene til ditt nivå**
- **Bruk klær og sko du kan bevege deg i, og kle deg etter været!**
- **Kaffe og te på Frivilligsentralen etter trening**

[www.tt.no](http://www.tt.no) / 73 92 42 00



Trondhjems Turistforening

