

10 ÅR YNGRE PÅ 12UKER

Seniorgrupper med fokus på effektiv trening. Dette er trening som har vist reduserte smerter fra leddene, redusert biologisk alder, mer overskudd i hverdagen og inntil 25% redusert sjanse for livsstilsykdommer – i studier gjennomført på NTNU.



GI EN GAVE TIL DEG SELV ELLER NOEN DU ER GLAD I

1

**TEST FØR
& ETTER**

2

**TRENING
I SMÅ
GRUPPER**

3

**2 TRENINGER
I UKEN Å
60MIN**

4

**OPPFØLGING
AV LEGE,
FYSIO OG PT**

BEDRE HELSE PÅ 12UKER 9.900KR

FIT4

**PÅMELDING OG
INFORMASJON:**

klinikk@FIT4.no