



**Nord-Fron
kommune**



Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Gruppetreningen er ledet av frivillige instruktører og har fokus på å forbedre balanse og styrke i beina. Det kan i perioder være venteliste for deltakelse.

Grappa er for deg som:

- Er over 65 år
- Bor i eget hjem
- Går innendørs uten ganghjelpemiddel
- Opplever ustøhet i enkelte situasjoner i hverdagen
- Kan komme til trening på egenhånd

Sted og tid (vi har to grupper):

- **Gamle post-huset (Nedregate 34) - mandager kl 09.30-10.30**
- **Vinstra videregående skole - mandager kl 11.00-12.00**

**For påmelding kontakt fysioterapeut som vil
avklare om du er i målgruppen:**

Fysioterapeut tlf: 913 25 411

Tilbudet er gratis