



_Foto Harald Eigum

Varmtvannstrening med instruktør for våre medlemmer i Nes Svømmehall høst 2023.

Oppstart 21.8.23 (mandag kveld) og 24.8.23 (torsdag dag). Kurset går over 15 ganger.
Obs! det blir *ikke* trening i uke 40 (høstferie).

Treningstider:

Mandager kl 19.00 – 20.00

Torsdager kl 13.00 - 14.00

Instruktør: Wenche Elisabeth Løvlien, innleid fra svømmehallen.

Revmatikerforeningen betaler for instruktør og deltagerne inngang til hallen.

Det er rimeligere å kjøpe armbånd og fylle på klippekort/årskort, enn å betale hver gang.

En representant fra foreningen sitter i kaféen fra kl 18.30 – 18.45 mandager og fra kl 12.30 - 12.45 for registrering av deltagere. Registrer deg **senest** 15 min før timen starter.

PÅMELDING: Send mail til Hanne E Punnerud: SekreterNesrf@outlook.com

Det er første mann til mølla, vi har 20 plasser pr kursdag. Pga stor interesse for varmtvannstrening er det kun mulig å melde seg på *en* gang i uka. Vi beklager overfor de som gjerne skulle trent to ganger pr uke, men vi er glad for på denne måten å kunne tilby trening til flere. Det er heller ikke slik at de som har hatt plass før har noe første rett på plass nå.

Det blir sendt ut velkomstbrev til de som får plass ca 10 dager før oppstart.

Med vennlig hilsen bassenggruppa

v/ Brit Tuft og Kari Plankerud og sekretær Hanne E Punnerud.

Følg oss på gjerne på Facebook NRF - Nes Revmatikerforening, nyttig informasjon blir lagt ut der.