



_Foto Harald Eigum

Varmtvannstrening med instruktør i Nes Svømmehall vår 2025.

Oppstart 6.1.25 (mandag kveld) og 9.1.25 (torsdag dag). Kurset går over 15 ganger. Obs! Det blir noen dager med ferie/helligdager der trening utgår, mer info kommer til de som får plass.

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 betaler selv inngang til hallen. Det er rimeligere å kjøpe armbånd og fylle på klippekort/årskort, enn å betale hver gang.

PÅMELDING: Du svarer på denne eposten du får fra nes.ak@revmatiker.org, du må skrive fullt navn og hvilken dag du ønsker trening. Si også ifra om du evt ønsker å stå på venteliste. Det er sekretær Hanne som tar imot og besvarer påmeldinger, ved spørsmål kan dere sende melding eller ringe til 41105091.

Det er først til mølla, og vi har 20 plasser pr kursdag. Pga stor interesse for varmtvannstrening er det kun mulig å melde seg på *enten* mandag eller torsdag. 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 førsterett på plass nå.

OBS!! Det blir sendt ut velkomstbrev til de som får plass så fort kursene er fylt opp. Det blir også gitt beskjed dersom du ikke får plass i denne runden.

Med vennlig hilsen bassenggruppa

v/ Brit Tuft og Åse Pedersen (og sekretær Hanne E Punnerud).

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