

## VELKOMMEN TIL BARSELTRENING

Vi tilrettelegger trening for hver enkelt med fokus på bekkenbunnstrening, styrke, mobilitet og cardio.



**Mandager kl. 11.30-12.30 og Torsdager 12.15-13.15**

**FANA ARENA (Slåtthaugvegen 144)**

5 minutters gange fra Skjoldskiftet bybanestopp

**Kurset varer fra 26. august – 30. september**

Kurset er 2 dager i uken i 6 uker. Totalt 12 ganger.

Pris 6 uker: 1700 kr

Bindende påmelding. For eventuelle drop-in timer, ta kontakt.

Ta kontakt for påmelding eller spørsmål:

Elise Birkeland, tlf: 926 19 488, e-post: [elise@idrettbergensor.no](mailto:elise@idrettbergensor.no)

