## **Et bilde som inneholder sitter  Automatisk generert beskrivelseKAMPANJE**

# **STYRKEROM OG gruppeTIMER**

**3 månEdEr GRATIS Trening \***

**+**

**FOREDRAG**

# SPREK START

# **«Hvordan bygge gode vaner som varer»**

**Foredrag av personlig trener og kostholdsveileder Ann Helen Østrem.**

**Tid**: 21.januar kl. 19.00.

**Sted**: Sosialt rom, Jæren Sparebank Arena.

Nytt år, nye muligheter. Vi legger nyttårsforsetter og starter året med de beste intensjoner. Men i midten av februar har 80 % av oss feilet nyttårsforsettene. Hvorfor? Hva er det som skal til for at du skal nå målet ditt? Dette foredraget vil motivere og inspirere deg til å få en Sprek start på 2020.

Ann Helen har erfaring fra livsstilsendring, personlig trening, kostholdsveiledning, foredrag og matkurs. Hun brenner for å gjøre trening og livsstilsendring noe som alle kan få til, ut fra sitt utgangspunkt.

Foredraget er gratis. Eksisterende medlemmer kan også melde seg på.

Påmelding: [**SPREKSTART**](https://forms.gle/kXDzSYrd8f6sYzWq7) innen 16. januar.

\* Tegning av medlemsskap i kampanjeperioden, forutsetter 1 års bindingstid. Kampanjeperioden gjelder ut januar 2020.

Priser for medlemskap i styrkerom og sal: [www.vil.no](http://www.vil.no)