



FOREDRAG OG TRENING MED ANN HELEN 12.MAI

SPREK START

«HVORDAN BYGGE GODE VANER SOM VARER»



Etter et vellykket og inspirerende foredrag i januar, planlegger vi nå et nytt foredrag + trening med Ann Helen i mai. Nye og gamle medlemmer i Varhaug idrettslag er hjertelig velkomne!

Tid: 12 .mai kl. 18.30 – kl . 20.30

Sted: Sosialt rom, Jæren Sparebank Arena

Program:

- 📌 **Foredrag av Ann Helen – råd og tips om hvordan holde på gode vaner i sommerferien.**
- 📌 **Trening i sal med Ann Helen**

Du får også mulighet til å ta med deg hjem ferdige treningsprogram anbefalt av Ann Helen!

Gled deg! 😊

Påmelding blir lagt ut i april.

Priser for medlemskap i styrkerom og sal: www.vil.no