

NYHET!

Trimgruppe i Båstad!

Tid: fredager kl 11-12

**I Samurai karateklubb
sine lokaler på Båstadsenter.**



På grunn av begrenset plass er det nødvendig med påmelding til Segundo Lopez tlf 99598117 eller e-post: lopezsalassegundo@yahoo.no.

Segundo Lopez har 35 års erfaring som instruktør i karate og tai-chi. Han har også mange års erfaring med å lede trim for ansatte på Aker sykehus.

Han har satt sammen et program som med øvelser fra qi-gong som er en kinesisk treningsform som foregår i rolig tempo. Qi-gong er trening som passer for alle aldre og gir blant annet bedre balanse, kondisjon og generelt bedre fysisk form.

Tilbudet er **gratis** og i regi av **Trøgstad frivilligsentral**. Tusen takk til Trøgstad sparebank som har sponset oss med midler! Etter trimmen er det mulighet for å spise lunsj eller ta en kopp kaffe sammen på **Møteplassen i Båstad** som ligger i samme bygg som treningslokalene.

