

# TRÆN MED FITNESSMASKINER



## Info om selvtræning i Folkehuset Hasle

- Aktiviteten er for aldersgruppen fra 60 år og op.
- Selvtræning koster 200 kr. om året og betales gennem FO. Læs mere her:  
[www.fo.dk/kurser?course=24-1662](http://www.fo.dk/kurser?course=24-1662)
- Som ny skal du først have introduktion af instruktør og fysioterapeut, Kasper Loft. Se instruktionstider ved at følge linket herover og klik på “Mødegange” nederst på siden.
- Vil du træne i weekender og efter kl. 15 på hverdage, så har du brug for en nøglebrik, som du kan få hos pedellen, Bob (tlf. 2920 9643)
- Hør mere hos Kasper Loft (på mail: [selvtraen@gmail.com](mailto:selvtraen@gmail.com)) eller hos folkehusets værtinde Jane Vestergård (tlf. 41 85 94 36)