** **  **

**Velkommen til trening på Toten treningssenter Raufoss!**

Kulturnettverket Innlandet, Oppland ønsker mennesker i psykisk helsevern velkommen til Toten Treningssenter hver eneste tirsdag kl. 13.00 – 14.00.

**Treningen ledes av instruktør og inneholder:**

* 30 minutter spinning – helt i ditt eget tempo ☺
* 30 min felles styrketrening i salen – enkle øvelser vi tilpasser alle nivåer!

[](http://www.bing.com/images/search?q=spinning&view=detailv2&&id=4FA781933137E7DCC2828E250FD5277E785A4927&selectedIndex=471&ccid=ZqARm9wn&simid=608038117053499964&thid=OIP.M66a0119bdc27286abab2cc6ffcd79f63o0) **

Ta med egne joggesko for innebruk, vannflaske og håndkle.

Det eneste vi ønsker at du skal gjøre er å registrere navnet ditt, eller initialene på en liste i resepsjonen. Etter treningen kan du slappe av med frukt og kaffe, te og annet drikke fra automaten i resepsjonen. Tilbudet er gratis ☺

**VEL MØTT!**