



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Ønsker du bedre helse, være aktiv og øke ditt nettverk?

Her er lavterskel trening og sosial møteplass med fokus på trivsel og god helse.

SOMMER ÅPENT

26. juni – 31 august



Mandager kl. 11.30 – 18.00	Torsdager kl. 10.00 – 16.00
Trenings apparater med veiledning hele dagen. ----- Kondisjonstrening i gruppe "Kom i form" Kl. 17.00-17.45	Treningsapparater med veiledning hele dagen. ----- Kondisjonstrening i gruppe "Kom i form" Kl. 12.00-12.45

Ring og avtal tid første gang. T: 22115070 i åpningstiden.

Trenger ikke henvisning. Vi har ikke barnepass. Alder: over 14 år.

Egenandel kr. 450 for 6 md. Vanlig åpningstid fra 4 sept.

Adresse: Vulkan 15 (nær Mathallen, gamle Maridalsveien 17)

Buss: 34 eller 54 Stopp: Telthusbakken. Gå litt mot sentrum og ned ved Rema 1000.

Parkeringsplass mot betaling under Rema 1000

www.helseforumforkvinner.no

Tiltaket er finansiert av Oslo Kommune, Sosialistisk Opplysningsforbund og ExtraStiftelsen i samarbeid med Mental Helse.