



ALDREI AFTUR Í MEGRUN

Árangur / 20+

Komdu út úr vítahringnum – 8 vikna námskeið

Komdu með í skemmtilegan hóp.

Nýttu þér áratuga reynslu okkar og lærðu að tileinka þér nýjan og betri lífsstíl sem eykur lífsþrótt, hreysti og vellíðan.

Forgangsraðaðu,
settu þig í
fyrsta sæti.

Námskeiðið samanstendur af gönguferðum, léttri leikfimi, fyrirlestrum, fræðslu og stuðningsfundum. Þú færð sendan tölvupóst með stuðningi og fræðslu 5x í viku og aðgang að lokuðu heimasvæði á www.hreyfing.is með girnilegum heilsuuppskriftum frá Ágústu Johnson.

Hefst 10. maí.
Verð 29.900 kr.

Þú eykur orku þína, þrek og vellíðan til frambúðar.
Nánari lýsingu á námskeiðinu finnur þú á www.hreyfing.is.

Mánudaga og miðvikudaga kl. 18.30 og laugardaga kl. 9.15.
Umsjón: Ásrún Ólafsdóttir