



# Aktiv for Livet- Seniortrim



Tilrettelagt aktivitet i vann for deg som er godt voksen (60+). Du får trent kondisjon, bevegelse og styrke som er viktig for økt energi, overskudd og bevegelse i hverdagen.

**Torsdager kl. 15:30-16:55, Dalen Svømmehall**



## Glede, trivsel og trygghet i vann

Fet Svømmeklubb, Postboks 43, 1901 Fetsund  
Besøk oss: [www.fetsk.no](http://www.fetsk.no) eller på Facebook "Fet Svømmeklubb"  
Ta kontakt med Roar A. Olsen: [trener@fetsk.no](mailto:trener@fetsk.no)