

# Kom deg ut i Østre bydel



Sarpsborg  
kommune



Kalnes vgs

FARMA | YOGA

KALNES  
VIDEREGÅENDE SKOLE

Østre bydel

## Er du hjemme på dagtid og har lyst til å bli mer aktiv?

Bli med på våre faste treningsgrupper ledet av profesjonelle trenere og instruktører. Du bør ikke ha noen erfaring med trening fra tidligere - dette er et åpent tilbud for alle! Vi serverer mat og kaffe etter treningen.

NB. Det må medbringes egen vannflaske.

**GRATIS!**

### Program

Uke 34 - 44

#### Gratis gruppetrening

Mandager kl. 12-13  
Onsdager kl. 14-15

Oppmøte på St. Marie plass.  
Vi byr på enkel mat.

Dette er fellestrening for alle, uansett ferdighetsnivå og erfaring.

Vi skaper treningsglede sammen med unge aktivitetsledere fra Kalnes vgs.



#### Gågruppe

Fredager kl. 12-13

Oppmøte på St. Marie plass

Vi går tur i nærområdet - og alle som vil kan møte opp.

Dette er en fin måte å bli kjent med nye mennesker på, mens kroppen holdes i aktivitet.

#### Yoga på museet

Torsdager kl. 11-12

Oppmøte på Borgarsyssel Museum, i Olavs hall.

Gratis yoga for alle - enten man har erfaring eller ønsker å prøve det ut for første gang.

Arrangeres i samarbeid med Farma Yoga.

