



Har du lyst på en utfordring?

**Bli med Frisklivssentralen å sykle
Nordsjørippet: Nærbø-Sandnes (45km)
11.juni 2016**

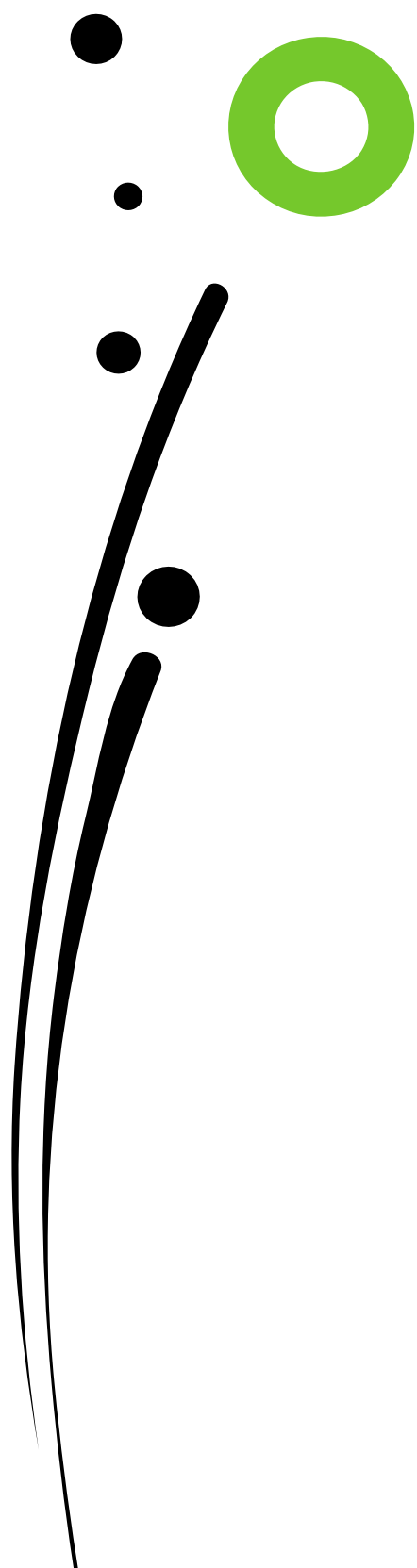
Med gratis fellestreninger på sykkelen,
forbereder vi oss sammen.



**For informasjon og inspirasjon
møt opp 7.april kl 16.00
i Rådhuset på Klepp.**

**Foredragsholdere: Johan Kaggestad,
Mette Kvannli og Frisklivssentralen**

Grip sjansen!



Vi søker deg over 18 år, som ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet. Det er ikke et “must” at du er i god form, men du må kunne holde ut på sykkelsetet i noen timer ;)

Målet er å fullføre, få en god opplevelse og kose seg underveis.

Program for kvelden:

16.00: **Johan Kaggestad**, kjent treningsspesialist, ekspertkommentator og grunnlegger av Modum Bad, kommer for å snakke om fysisk aktivitet og motivasjon.

17.00: Pause

17.15: Informasjon om Nordsjørittet av Mette Kvannli

17.45: Presentasjon av Frisklivssentralen sitt opplegg frem mot 11 juni.

Inngang: 50 kr.

For mer informasjon og påmelding:
friskliv@time.kommune.no