

Inspirasjon til bedre helse:

BRA MAT KURS

ONSDAG 14.JANUAR KL.13.00-15.00

GOL IDRETTSARENA

ANNENHVER ONSDAG. TOTALT 6 SAMLINGER:

14.01, 28.01, 11.02, 25.02, 11.03, 25.03

TILBUDET ER TIL INNBYGGERE FRA HELE HALLINGDAL.

PRIS: KR 300,-

Synes du det er vanskelig å ha gode matvaner, selv om du vet hva som er lurt å spise? Kurset gir deg kunnskap om hvordan du kan opprettholde varige vaner, endringsprosess, kosthold og enkle praktiske råd i hverdagen.

Kurset passer for alle!

MER INFO OG PÅMELDING:

Frisklivssentralen Gol

Tlf: 470 10 583

E-post: friskliv@gol.kommune.no

www.kursihallingdal.no

