

VELKOMMEN TIL

**STUDIO 99**



NYTT TILRETTELAGT  
TRENINGSSTUDIO

Treningsavgift

**200,-**

pr. sesong

# VI ÅPNER FOR KVELDSTRENING

## TIRSDAG 21 AUGUST KL.17.00

LARS Øst/Oslo (Landsforeningen for ryggmargsskadde) ønsker LARS medlemmer og andre med funksjonsnedsettelse velkommen til kveldstrening tirsdager og torsdager fra kl. 17.00 – 20.00. LARS medlemmer har første prioritet, men vi regner med at det er plass til flere så møt opp.

Studio 99 er et helt nytt treningsstudio med flunkende nye treningsapparater som passer om du er sittende eller gående. Eier og driver er Sunnaas sykehus HF, men team 99 i LARS Øst/Oslo låner lokalene og viser deg hvordan apparatene brukes om du ikke er kjent med dem fra før.



Du ønskes velkommen til å trene individuelt eller i gruppe. Det vil bli lagt opp til gruppetreninger når vi ser hva slags behov det er.



Spinningtimer på armsykel, Nu-step eller vanlig ergometersykel.



Tirsdager er det felles funcobic (sittende aerobic) med instruktør fra kl. 17.30 – 18.30. Påmelding: [marianne.hjelman@lars.no](mailto:marianne.hjelman@lars.no)



Det vil i løpet av høsten holdes kurs i selvforsvar/kampsport i rullestol, temakvelder og medlemskvelder.



Det er mulighet for å ta en kopp kaffe/te i KaféLARS og slå av en prat etter trening.

Fine parkeringsmuligheter rett utenfor treningsstudioet.



Spørsmål kan rettes til  
Marianne Graham Hjelman

926 52 673 | [marianne.hjelman@lars.no](mailto:marianne.hjelman@lars.no)

Adresse: Aker helsearena, bygg 99  
Trondheimsveien 235, 0586 Oslo