

Trimgrupper for voksne i Inderøy per april 2024

Alle aktivitetene er åpne for alle og uten krav til medlemskap.

Turgrupper flere steder i kommunen, bl.a.

- mandag kl. 10 fra Prix Sandvollan (Sandvollan Sanitetslag)
- mandag kl. 11 fra Rema-bygget (Inderøy Sanitetslag, oppmøte utenfor Triveselskaféen)
- mandag kl. 11 fra Øynheim (Inderøy Sanitetslag)
- mandag kl. 11 fra Røra Samfunnshus (Røra Sanitetslag)
- mandag kl. 10 fra Rykket Treningsstudio, Mosvik
- tirsdag og torsdag kl. 11 i Framverran (Sør-Verran Helselag) Kontaktperson: —Tordis Hindberg
- torsdag kl. 10 fra Sentralen (kort tur)

Seniortrim på Rykket Treningsstudio (Mosvik) mandager
kl. 10-11. Arr: LHL Mosvik

Trening i varmebassenget i Mosvik mandag kl. 19.15 og kl 20.15
Arr: LHL Mosvik. Påmelding til Karin Berge.
(Gjelder når bassenget er åpent oktober-april)

Seniordans Inderøy onsdag kl. 17 i på Sentralen (Vennavegen 59).
Kontaktperson Marit Næss

Trimbingo hver søndag kl 11. Oppmøte ved lekeplassen i Hellemshaugan- Røra.
Arr: Hellemshaugan Vel

Diabetesforbundets motivasjonsgruppe har trening hver onsdag kl. 17.30 i gymsalen på Utøy skole. Etter treninga er det kaffe, prat og mulighet for å ta opp problemstillinger omkring diabetes. Kontaktperson Bjørg Jørstad.

Torsdagstrim med Frisklivssentralen hver torsdag kl. 14.30 med oppmøte utenfor Inderøy Legesenter. Utendørs kondisjons- og styrketrening som tilpasses hver enkelt sitt utgangspunkt.

Sterk og stødig (fallforebyggende trening) på Inderøyheimen tirsdager 10.30 og Sentrumsgården Mosvik kl 10. NB! Krever påmelding. Kontaktperson Gro Meling Karikoski (40 05 17 41)