

SMERTER I SKULDER ELLER NAKKE?

arca[®]
Friskere arbeidsplasser

**Bli med på Arca sitt nakke- og
skulderkurs i Drammensveien 288**

FOR DEG SOM JOBBER PÅ KONTOR

INNHold

1 INDIVIDUELL KARTLEGGING HOS FYSIOTERAPEUT
Avtales etter påmelding

3 TRENINGER I GRUPPE:

- ONSDAG 06.11 KL 12.00-12.30
- ONSDAG 13.11 KL.12.00-12.30
- ONSDAG 20.11 KL.12.00-12.30

1 INDIVIDUELL OPPFØLGING HOS FYSIOTERAPEUT
CA 2 MÅNEDER ETTER ENDT GRUPPETRENINGER

PRIS: KR. 800,-

Påmelding: camilla@arca.no
Maksimalt 10 deltagere

Ønsker dere å arrangere eget kurs
for ansatte i din bedrift?
Kontakt camilla@arca.no

MÅL:

**Deltagerne skal få
kunnskap om hvordan de
selv best mulig kan
redusere smerter i
nakke/skulder i
hverdagen**