

60 pluss

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Fysisk aktivitet](#)

Date : 31. januar 2017



Målgruppe

Eldre

Mål

Fysisk aktivitet for personer over 60 år. Er du pensjonist må du benytte 60 pluss. Du må være innbygger i Ski kommune.

Idé innsendt av

Ski kommune

Beskrivelse av idéen

60 pluss er et tilbud for personer over 60 år og er organisert inn under tilbudet «Aktiv på Dagtid».

Her er det mulig å være i aktivitet hver ukedag. Aktivitetene varierer mellom treningsstudio, vanngym, sirkeltrening, stavgang og mage/rygg/avspenning. Aktivitetene ledes av godkjente instruktører.