

ÓDÝRI FJÖLSKYLDUÞAKKINN!

Göngutúr með
fjölskyldunni

– allir sem taka þátt
komast í toppform!

**BETRI LIÐAN
STRAX Í DAG!**

**GAMAN
SAMAN!**

**BYRJAÐU
NÚNA!**

**2 FYRIR 1
Á RÓMANTÍSKUM
KVÖLDGÖNGUM!**

allt hefur áhrif einkum við sjálf

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg. Að hreyfa sig reglulega saman er skemmtileg heilsurækt sem veitir gagnkvæmt aðhald og styrkir fjölskyldu- og vinabönd.



LÝÐHEILSUSTÖÐ