**SENIORI-IKÄISILLE LIIKUNTAA** 20.7.2020 alkaen
 KESKUSKOULUN PIHAKENTÄLLÄ, KOULUKATU 16

MAANANTAI 20.7. ALKAEN
KLO 10.00 Lavis®
KLO 13.00 FasciaMethod® (oma matto)

TIISTAI 21.7.
KLO 10.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna
KLO 12.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

KESKIVIIKKO 22.7.
KLO 8.45 Rivitanssi
KLO 10.00 Gymstick-keppijumppa (oma matto + gymstickit ohjaajalta)
KLO 13.00 Venyttelyjumppa (oma matto)

TORSTAI 23.7.
KLO 10.00 Teemajumppa (oma matto)
KLO 13.00 Lavis®

YKSILÖLLISTÄ LIIKUNTANEUVONTAA AJANVARAUKSELLA:
Ohjausta omien välineiden käyttöön, henkilökohtaisen jumpan opastus.
 TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:
Lieksan kaupunki, liikuntatoimi
Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi
p. 040 1044 114
tuula.aikioniemi@lieksa.fi

TULETHAN TERVEENÄ!
HYGIENIASTA HUOLEHTIEN JA TURVAVÄLIT HUOMIOIDEN!