**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](mailto:tuula.aikioniemi@lieksa.fi)  
  
TULETHAN TERVEENÄ!   
HYGIENIASTA HUOLEHTIEN JA TURVAVÄLIT HUOMIOIDEN!