 SENIORI-IKÄISILLE LIIKUNTAA  
 1.6.-3.7.2020  
 KESKUSKOULUN PIHAKENTÄLLÄ, KOULUKATU 16

MAANANTAI 1.6. ALKAEN   
KLO 10.00 Lavis®  
KLO 13.00 FasciaMethod® (oma matto)  
  
  
TIISTAI 2.6.  
KLO 10.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna  
KLO 12.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna  
  
  
KESKIVIIKKO 3.6.  
KLO 10.00 Keppijumppa (oma matto + keppi)  
KLO 13.00 Venyttelyjumppa (oma matto)  
   
TORSTAI 4.6.   
KLO 10.00 Teemajumppa (oma matto)  
KLO 13.00 Lavis®  
  
  
PERJANTAI 5.6.  
KLO 10.00 Helppoa Rivitanssia

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!