 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

TULETHAN TERVEENÄ!
HYGIENIASTA HUOLEHTIEN JA TURVAVÄLIT HUOMIOIDEN!