



Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

LIIKUNTANEUVONTAA TARJOLLA

Liikuntaneuvontaa aikuisille kohderyhmänä eläkeläiset ja työikäiset

2.6.2025	Timitran hiihtokeskus klo 12-14, Ylätie 20
5.6.2025	Lieksan urheilukenttä klo 9-11, Urheilukatu 3
9.6.2025	Timitran hiihtokeskus klo 14-16
11.6.2025	Lieksan urheilukenttä klo 9-11
18.6.2025	Lieksan urheilukenttä klo 9-11
23.6.2025	Timitran hiihtokeskus klo 14-16
26.6.2025	Lieksan urheilukenttä klo 9-11

Tapahtumissa tutustutaan ko. liikuntapaikkoihin ja niiden tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Liikuntaneuvoja antaa tilaisuuksissa liikuntavinkkejä eri liikuntamahdollisuuksista.

Pukeutuminen sopiva kevyt liikuntavarustus säätila huomioon ottaen.

Jarmo Honkanen liikuntaneuvoja, 040 1044 113, jarmo.honkanen@lieksa.fi

Tervetuloa!

LIEKSA

