

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS – TURKULAISILLE ELÄKELÄISILLE +65

Liikunnat kevät 2019 Tervetuloa !

ma	09.00-09.45 07.15-15.00 10.00	venytysjumppa kuntosali omatoimisille laiteperehdytyksen käyneille liikuntavartti, vetreyttä viikkoon	juhlasali kuntosali juhlasali
ti	07.15-15.00 09.30-10.15 10.30-11.30 11.00-11.30 11.30-12.00 13.00-15.00	kuntosali omatoimisille laiteperehdytyksen käyneille. VIRELAVIS, rollaattori, lonkka-polvivaiva (10x kortti 20€) LAVIS-lavatanssijumppaa (10x kortti 20€) (vesijumppa (8.1- kausi 70 €) vesijumppa (8.1-.,kausi 70 €) päivätanssit, alk. 14.1- vapaa pääsy	kuntosali juhlasali juhlasali allasosasto allasosasto juhlasali
ke	9.15-09.45 9.15-10.15 10.30-11.30 10.30-11.30	venytysjumppa laiteperehdytys ilmoittautuneille laiteperehdytys ilmoittautuneille ilmainen kuntosalilaitteiden perehdytys 4x ja henkilökohtainen ohjelma! Ilmoittaudu perehdytykseen puh. (02) 262 5020 Qigong , alk. 16.1- (10x kortti 20€)	juhlasali kuntosali kuntosali juhlasali
to	10.00-11.30 07.15-15.00	monipuolista senioritanssia 10.1- et tarvitse paria, mukaan voi tulla milloin vain kuntosali omatoimisille, laiteperehdytyksen käyneille.	juhlasali Kuntosali
pe	07.15-15.00 12.30-13.15 12.30-13.00 13.30-14.15	kuntosali omatoimisille, laiteperehdytyksen käyneille, ohjaaja paikalla klo 8.30-10.00 lantiopohjanlihasten jumppa 11.1- (10€/5kerta) ilmoittautuminen Allaslavis 18.1. (50€/10krt) Virelavis, lippu nivelyhdistyksestä alk.15.2-	kuntosali kerho1 allasosasto juhlasali
la	8.00-12.00	kuntosali omatoimisille, laiteperehdytyksen käyneille	kuntosali

***Kuntosalille 10x kortti 12.10€ //**

Tilaisuudet maksuttomia, ellei toisin mainita

Muutokset mahdollisia

Tulossa toimintaterapeutti sekä fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaamaa ryhmätoimintaa, tiedustele!

www.turku.fi/lehmusvalkama

Karviaiskatu 7, 20720 Turku, p. 02-262 5020 BUSSIT 9, 12, 99 ja PL 1

