

LIIKU TASAPAINOILLEN

Avoimet tasapainoryhmät +65 –vuotiaille.



Kevätkausi alkaa perjantaina 18.1.2019.

Voit tulla mukaan myös myöhemmin.

1. ryhmä klo 9.00-10.00
2. ryhmä klo 10.15-11.15
3. ryhmä klo 12.00-13.00

Tasapainoryhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoittelu-
osuuden ja loppuverryttelyn. Otathan mukaan
joustavat vaatteet, sisäkengät ja vesipullon.

Ryhmä on suunnattu henkilöille,
jotka selviävät harjoittelusta itsenäisesti.

Lisätietoja p. 050-5955012 / toiminnanohjaajat

