

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.4.-10.5.2021

Maanantaisin klo 10.00-10.45

Nilsinä, liikuntatalon kuntosali

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.4. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.4.-10.5.2021

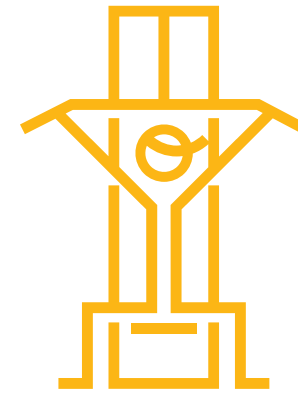
Maanantaisin klo 13.00-13.45

Juankoski, Kuntokeskus Juvans

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.4. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.5.-9.6.2021

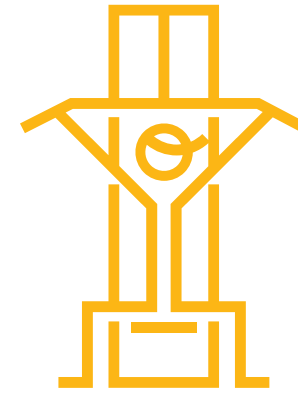
Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45

Maaninka, urheilutalon kuntosali

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 6.5. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi