

Hyvää Oloa Liikkumalla

**Tule koittamaan erilaisia liikuntamuotoja.
Löydä itsellesi mieluinen harrastus.
Vie ideoita yhdistyksesi toimintaan.
Voit osallistua niinä kertoina, kun itsellesi sopii.**

**”Liikuntatunneille” ovat kaikki tervetulleita,
erityisesti Hyvän Olon -ryhmäläiset!**

17.1. klo 10 TUOLIJUMPPA

Sytyn tiloissa

31.1. klo 10 VESIJUMPPA

Uimahalli

14.2. klo 10 SAUVAKÄVELY

Sytyllä, säävaraus, huonolla ilmalla olemme sisällä.

Omat sauvat mukaan jos on, mutta meitäkin voi lainata!

28.2. klo 10 KUNTOSALI (+mahdollisuus uintiin)

Uimahalli

13.3. klo 10 VENYTYS JA RENTOUTUS

Urheilutalo

27.3. klo 10 VESIJUOKSU

Uimahalli

10.4. klo 10 ESTEETÖN LIIKUNTAPOLKU

Kankurinpuisto

**Liikuntakerrat ovat maksuttomia,
uimahallissa normaali käyntimaksu!**

”Liikuntatunnin” kesto on aina n. 1 tunti.

Pääosalla kerroista ohjaajana Marianne Forss-Mäkinen.

**Ilmoita aina osallistumisestasi etukäteen
Hanna-Maijalle 040 356 2016!**