

KÄVELLEN KUNTOA

6.4.-25.5.2022

keskiviikkoisin klo 18-19 ★ Isomäki, PORI

KÄVELLEN KUNTOA -ryhmässä

tavataan kerran viikossa ohjatun liikunnan merkeissä. Saat neuvoja ja tekniikkavinkkejä harjoitteluusi ja liikunnallisen elämäntavan aloittamisen tueksi. Tavoitteena on liikuntainnostuksen ja itselle sopivan perusliikuntalajin ja -tavan löytäminen.

Kaikki ovat tervetulleita mukaan ryhmään iästä ja kunnosta riippumatta.

Ryhmä aloitetaan mikäli ennakoilmoittautuneita on vähintään 7 henkilöä.

**Onko motivaatio
liikkumiseen
hukassa?**

**Tarvitsetko
tsemppiä
aloittamiseen?**

**Olisiko ryhmässä
helpompi
aloittaa?**

TEEMOINA OVAT:

- sauvakävely
- sykkeennostokävely
- rasvanpolttolenkki
- porrasliikunta
- tasapainojumppa
- ketteryysarjoittelu

LISÄKSI MAHDOLLISUUS

tutustua suunnistukseen maanantairastien yhteydessä (ei sisälly hintaan)

**Tuu mukaan ja
aloita liikunta**

NYT!

HINTA:

30 € kerralla maksettuna tai 5 €/kerta.
Maksu suoritetaan käteismaksuna paikan päällä.

ILMOITTAUTUMISET 31.3. MENNESSÄ / LISÄTIEDOT:

Liikuntaneuvoja Päivi Luontola
puh. 0400 817 114, paivi.luontola@tul.fi