

# Oletko kiinnostunut talviuinnista?



Tervetuloa mukaan

## TALVIUINNIKURSSILLE

**keskiviikkona 11.1.2023 klo 16.30**

**Porin maauimala, tilaussauna  
Metsämiehenkatu 8, Pori**

### **Aluksi luento, jonka aiheina mm.**

- Kylmän veden terveystvaikutukset
- Miten aloittaa avantouintiharrastus

Kouluttajana liikuntaneuvoja Päivi Luontola.

### **Luennon jälkeen pulahdetaan uimaan.**

#### **Ota mukaan:**

pyyhe, uima-asu, vesipullo, pipo,  
(uimakengät)

### **Kurssin hinta:**

10 € + jokainen maksaa itse pääsymaksun  
(aikuiset 5 €, eläkeläiset, opiskelijat 3 €)

### **Ilmoittaudu mukaan!**

**Ilmoittautumiset to 5.1.2023 mennessä  
sekä lisätiedot:**

Päivi Luontola

puh. 0400 817 114, paivi.luontola@tul.fi



Suomen Työväen Urheiluliitto

**Satakunnan piiri**

**Liikunnasta  
hyvinvointia**

Kurssi toteutetaan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 7 henkilöä.