



Jumppaa kauppakeskuksessa!

PUUVILLAN seniorijumppa

Maksutonta liikuntaa Puuvillan kauppakeskuksessa maanantai-aamuisin klo 9-10. Aloita viikkosi vetreästi ja lähde rohkeasti mukaan - ikään ja kuntoon katsomatta!

Tervetuloa Puuvillaan viettämään seniorien omaa liikuntahetkeä. Hyvän mielen tunnilla voimistellaan, kävellään ja venytellään sisätiloissa pitkin kauppakeskusta.

Pukeudu mukaviin vaatteisiin, ota reipas asenne ja tule mukaan iloiseen ryhmään! Ohjaajana liikuntaneuvoja Päivi Luontola TUL:n Satakunnan piiristä.

Osallistuminen on maksutonta. Kokoontuminen Puuvilla Areenalla joka maanantai 9.1.2023 alkaen. **Poikkeuksena 10.4., jolloin ei ole jumppaa.*