

Solekko Tehä!

LIIKUNTAA IKÄIHMISSILLE MATALALLA KYNNYKSELLÄ

Solekko tehä on kevyen ja hyväntuulisen liikunnan ympäristö, jossa voit kehittää ja ylläpitää lihasvoimaasi, tasapainoasi ja kuntoasi. Liikkuminen tapahtuu matalalla kynnyksellä ja kaikäntasoiset liikkujat ovat tervetulleita!

Osallistuminen on **ILMAISTA** Ma–To **9:00–13:00** ja Pe **10:00–12:00**

Osoite: **Länsiranta 9**

Tiloihin ja toimintaan tutustuminen viikolla 36

VIIKKO-OHJELMA

Vko 37–51

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9:00-9:45	KEHONHALLINTA	LIHASVOIMA	KEHONHALLINTA	LIHASVOIMA	
10:00-10:45	PALLOILU	KEHONHUOLTO	PALLOILU	KEHONHUOLTO	PELIPÄIVÄ
11:00-11:45	KESTÄVYYSLIIKUNTA	MUSIIKKILIIKUNTA	KESTÄVYYSLIIKUNTA	MUSIIKKILIIKUNTA	PELIPÄIVÄ
12:15-13:00	ULKOILU	ULKOILU	ULKOILU	ULKOILU	

Ohjaaja: Oskari Hietala Puh: 040 627 9939