



KUOPIO

Senioriliikuntaa

Kuopion kaupunki järjestää **Nilsin terveysasemalla** ikäihmisille tarkoitettut vertaisohjaajien vetämät kuntosaliryhmät.

Nilsin terveysasema, Syvärintie 26

Syksyn ryhmät keskiviikkoisin 6.9 – 13.12.2017 klo 15 -16 ja 16 - 17

Kevään ryhmät keskiviikkoisin 10.1.- 25.4.2018 klo 15 -16 ja 16 – 17



kuva Itä-Suomen Liikuntaopisto -esite

Tavoitteena on perustaa kaksi ryhmää. Toinen ryhmä on tarkoitettu henkiköille, joilla on jokin rajoite liikkumisessa. **Terveysaseman kuntosalilaitteet soveltuvat paremmin ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille** kuin esim. Nilsin liikuntatalon kuntosalin laitteet.

Ryhmisiin osallistuminen on maksutonta.

Ohjaajina toimivat vuoroviikoin Kirsti Taattola ja Marianne Ruuskanen sekä Elma Erola ja Helge Martikainen.



kuva Voimaa Vanhuuteen -esite

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset

Kirsti Taattola puh 050 328 6428 tai kirsti.taattola@gmail.com

Elma Erola 050 677 1522 tai elma.erola@gmail.com

Tervetuloa yksin tai yhdessä!