



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](mailto:kirsti.taattola@gmail.com)

Elma Erola 050 677 1522 tai [elma.erola@gmail.com](mailto:elma.erola@gmail.com)

# Tervetuloa yksin tai yhdessä!