MENOX-LIIKUNTANEUVONTAA KUOPIOLAISILLE

Onko kuntosi päässyt repsahtamaan?
Haluatko olla energisempi?
Haluatko voida paremmin?
Mistä löytyisi sopiva liikuntaryhmä?

Tule **maksuttomaan** liikuntaneuvontaan.
Etsitään yhdessä juuri sinulle mielekäs tapa liikkua!

KENELLE?
Sinulle 30–64-vuotias kuopiolainen, jonka liikunta on vähäistä.

MITEN?
Liikuntaneuvojina toimivat kaupungin ammattitaitoiset liikunnanohjaajat. Neuvonnan alussa ohjaajat kartoittavat liikunta- ja terveystottumuksesi. Liikunnan lisäksi huomiota kiinnitetään ruokailutottumuksiin ja elämänhallintaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on saada liikunnallisempi elämäntapa pysyväksi osaksi arkipäivääsi. Neuvontaan tulee sitoutua puoleksi vuodeksi.

VARAA AIKA

Kuopio
puh. 044 718 2510 tai 044 748 2363

Karttula, Vehmersalmi ja Riistavesi
puh. 044 718 4932

Maaninka, Nilsiä ja Juankoski
puh. 044 748 8228

KKI

KUOPIO