

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.4.-10.5.2021

Maanantaisin klo 10.00-10.45

Nilsinä, liikuntatalon kuntosali

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.4. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi