



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N ETELÄ-HÄMEEN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: Heinolan järjestöalo, Tehtaantie 8, 18130 Heinola

Aika: torstai, 30.1. 2025 klo 10.00–15.00

Ohjelma:

10.00 Esittäytyminen, lämmittely ja aivojen herättely

10.20–10.40 Harjoituksia kuminauhalla

10.50–11.20 Tasapainorata

11.30–12.00 Pelejä ja leikkejä

12.00–12.45 Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua

12.45–13.30 Kuntopiiri

13.30–14.00 Tuolijoogaa

14.00–14.40 Tuolitanssi, jalkapohjajumppa ja venyttelyt

Tule rennoissa vaatteissa, joissa pystyt kevyesti liikkumaan!

- **Ilmoittautuminen:** eva.ronkko@elakelaiset.fi
Kolme jäsentä yhdistyksestä
- **Verstasta ohjaavat:**
Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen
Evan puhelin: 040 5013599



LIIKUNTAVERSTAAT
ELÄKELÄISET ry

Liikuntaverstaat-hanke 2023-2024
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella