



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N HELSINGIN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: Puotilan työväentalo, Rusthollarinkuja 3, 00910 Helsinki

Aika: Torstai, 31.10. 2024 klo 10.00–15.00

Ohjelma:

- 10.00 Esittäytyminen, lämmittely ja aivojen herättely
- 10.20–10.40 Harjoituksia kuminauhalla
- 10.50–11.20 Kuntopiiri
- 11.30–12.00 Pelejä ja leikkejä
- 12.00–13.00 Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua
- 13.00–13.30 Tasapainorata
- 13.30–13.50 Tuolijoogaa
- 13.50–14.40 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