



# LIIKUNTAVERSTAS

## ELÄKELÄISET RY:N KESKI-SUOMEN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

**Paikka:** Valorinteen työväentalo, Kyllöläntie 16, 40600 Jyväskylä

**Aika:** torstai 3.4. 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](mailto:eva.ronkko@elakelaiset.fi)  
2-3 jäsentä yhdistyksestä
- **Verstasta ohjaavat:**  
Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen  
Evan puhelin: 040 5013599



**LIIKUNTAVERSTAAT**  
ELÄKELÄISET ry

Liikuntaverstaat-hanke 2023–2025  
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella