



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N KAINUUN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, 87100 Kajaani

Aika: perjantai 28.3. klo 10.00–15.00

Ohjelma:

- 10.00 Esittäytyminen, lämmittely ja aivojen herättely
- 10.20–10.50 Harjoituksia kuminauhalla
- 10.50–11.30 Tasapainorata
- 11.30–12.90 Pelejä ja leikkejä
- 12.00–12.45 Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua
- 12.45–13.45 Kuntopiiri, tuolitanssi
- 13.45–14.15 Tuolijoogaa
- 14.15–14.40 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 2023–2025
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella