



# LIIKUNTAVERSTAS

## ELÄKELÄISET RY:N LAPIN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

**Paikka:** Saarenkylän Nuorisoseurantalo, Napapiiritie 10, 96900 Rovaniemi

**Aika:** keskiviikkos 26.3. klo 10.00–15.00

### Ohjelma:

**10.00** Esittäytyminen, lämmittely ja aivojen herättely

**10.20–10.50** Harjoituksia kuminauhalla

**10.50–11.30** Tasapainorata

**11.30–12.30** Pelejä, leikkejä ja tuolitanssi

**12.30–13.15** Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua

**13.15–13.45** Kuntopiiri

**13.45–14.15** Tuolijoogaa

**14.15–14.40** Jalkapohjajumppa ja venyttelyt

**Tule rennoissa vaatteissa, joissa pystyt kevyesti liikkumaan!**

● **Ilmoittautuminen:** [eva.ronkko@elakelaiset.fi](mailto: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