



# LIIKUNTAVERSTAS

## ELÄKELÄISET RY:N PIRKANMAAN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

**Paikka:** Lamminpään Osuuskuntatalo, Vuorentaustantie 4, 33420 Tampere

**Aika:** perjantai 14.2. 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)  
**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