



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N VARSINAIS-SUOMEN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: T-talo, Vanha Hämeentie 29, 20540 Turku

Aika: keskiviikko, 18.12. 2024 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

12.00–13.00 Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua

13.00–13.30 Kuntopiiri

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