



Ohjattua liikuntaa areenalla

Ikäihmiset liikkumaan Ukonniemi-areenalle

Tiedote **11.10.2019 11:59**

Ukonniemi-areenan ikäihmisille suunnattu ohjattu liikunta alkaa maanantaina 14.10.

Ohjattu liikunta maanantaisin ja torstaisin klo 13.00 – 15.00 huhtikuun loppuun saakka.

Ukonniemi-Areenalla on mahdollisuus turvalliseen ja maksuttomaan liikkumiseen, joko ohjastusti tai omatoimisesti. Osallistua voi myös oman avustajan kanssa.

Ohjelmassa on mm. sauvakävelyä (omat sauvat mukaan), keppi- ja kuminauhajumppaa ja kahvakuulaharjoittelua. Ei ennakkoilmoittautumista.

Päiväkahvitarjoilu.

Huom! Hallissa tarvitaan ulkoiluvälineitä.

Tervetuloa!

Ukonniemi-areena, Ottelukatu 9, 55420 Imatra

Lisätiedot: Arja Kujala puh. 020 617 2227, arja.kujala@imatra.fi

