



*Ukonniemi Areenan ikäihmisten liikunta*

## **Suosittu Ukkonniemi areenan ikäihmisten liikunta alkaa jälleen maanantaina 14.2.2022**

**Tiedote**      **11.2.2022 16:09**

Maksuttomissa liikuntatuokioissa on mahdollisuus turvalliseen ohjattuun tai omatoimiseen liikkumiseen. Osallistua voi myös oman avustajan kanssa.

Ohjelmassa on muun muassa sauvakävelyä omilla sauvoilla, keppi- ja kuminauhajumppaa, kahvakuulaharjoittelua ja paljon muuta. Tuokion päätteeksi on aina kahvitarjoilu.

Hallissa tarvitaan ulkoiluvaatetus. Ikäihmisten liikuntatuokioiden ajan areenalla ei ole muita harrasteryhmiä ja toiminnassa noudatetaan vallitsevia terveysturvallisuusohjeita.

### **Ukonniemi areenan ikäihmisten liikunta on kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja torstaisin kello 13.00 - 14.30**

Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Ukonniemi areena sijaitsee osoitteessa Ottelukatu 9, Imatra.

#### **Lisätietoja:**

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, [riitta.pellinen@imatraf.fi](mailto:riitta.pellinen@imatraf.fi), p. 020 617 7202

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, [marjo.hiltunen@imatra.fi](mailto:marjo.hiltunen@imatra.fi), p. 020 617 7286