

LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTUA VESIJUMPPAA JA ULKOLIIKUNTA!

Ikäihmisille ja lääkinnällisen kuntoutuksen piirissä oleville sekä ulkoliikuntaa työkäisille.

Ryhmät aloittavat toimintansa ma 8.2 ja ovat toiminnassa toistaiseksi.

Jokaiseen ohjattuun kertaan ilmoittaudutaan ensisijaisesti Oriveden Kaupungin nettisivuilla olevan verkkokaupan kautta tai soittamalla uimahallin lipunmyyntiin (ma-pe klo:14-18) 040-1339201.

Vesijumppiin maksetaan jumppamaksu; eläkeläiset 5 € ja lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvat työkäiset 8,50 €.
Ulkoliikunta ryhmät ovat ilmaisia.

RYHMIEN VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAISIN

- Senioreiden vesijumppa klo:13.15-14
- Työkäisten ulkotreeni klo:17-17.45 senioripuistossa

TIISTAISIN

- Senioreiden kiertoharjoittelu klo:14-14.45 senioripuistossa
- Lääkinnällisen kuntoutuksen piirissä olevien työkäisten vesijumppa klo: 18-18.45

KESKIVIIKKOISIN

- Tasapainoa, liikkuvuutta ja liike hallintaa senioreille klo:14-14.30 senioripuistossa

Max. 10 hlö /ryhmä
Osallistu vain terveenä
Pidä turvaväli

TERVETULOA!

Ohjaajina liikunnanohjaajat Salla-Mari ja Laura
Lisätietoja salla-mari.myllykoski@orivesi.fi tai 040-1339210

ORIVESI