

Liikutaan yhdessä  
**VESILIIKUNTA TAPAHTUMA**

To 9.12 klo:11-13.30

Oriveden uimahallilla

normaalilla  
uintimaksulla



**OHJELMA;**

klo.11-13.30 Kehonkoostumusmittauksia InBody 570 laitteella.  
Hinta 10 €, maksetaan lipunmyyntiin ennen mittausta.

klo.11-11.30 Vesijumppa terapia-altaassa.  
Ohjaajana Salla-Mari Myllykoski.

klo.11.45–12.00 Sauna Stretching naiset. Venyttelyä saunan lauteilla uima-asussa.  
Kloorin höyrystymisen vuoksi käytettävä eri uima-asua kuin millä juuri oltu altaassa.  
Ohjaajana Salla-Mari Myllykoski.

klo.12.15–12.45 Vesipalloa terapia-altaassa. Mukava ja hauska palloveli, joka  
soveltuu kaikille. Ohjaajana Petteri Lähteenmäki.

klo.13-13.15 Sauna Stretching miehet. Venyttelyä saunan lauteilla uima-asussa.  
Kloorin höyrystymisen vuoksi käytettävä eri uima-asua kuin millä juuri oltu altaassa.  
Ohjaajana Petteri Lähteenmäki.

Ohjattuihin ryhmiin sitovat ilmoittautumiset 3.12 mennessä  
liikunnanohjaajalle [salla-mari.myllykoski@orivesi.fi](mailto:salla-mari.myllykoski@orivesi.fi) tai 040-1339210.  
Terapia-altaan vesijumppaan otetaan max. 15 hlö ja sauna stretchingiin max.  
10 hlö/ryhmä.

**TERVETULO!**

Järjestää Oriveden Kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut