

FREE

ORIVESI

# ALOITTELIJOIDEN JUOKSUKOULU



**Vaihtuva paikka**



**15.5-26.6 (ei 29.5) klo 16.00**

**Ilmoittautumiset 8.5 mennessä [salla-mari.mylykoski@orivesi.fi](mailto:salla-mari.mylykoski@orivesi.fi) tai 040-1339210**

Ryhmä soveltuu fyysisesti perusterveille aloittelijoille, joilla vähän tai ei lainkaan viime aikaista liikuntaa.

Liikkeelle lähdetään niinkin heloposta kuin 4min. kävelyä ja 1 min. juoksua X 3.

Osallistujat saavat harjoitusohjeet myös omatoimista harjoittelua varten.

**Ohjaajana ja tsempparina  
liikunnanohjaaja Salla-Mari Myllykoski**

ORIVESI

LIIKUNTA-  
PALVELUT

Helppo tulla, oivallista olla.