

2.9.-8.10.2019



SÄPINÄÄ, SENIORIT



ti 3.9. VOIMAA LUONNOSTA

Klo 10.00
Hutsin Urheilukeskus

Kävelylenkki Hutsin mäki-
sessä maastossa Karelian-
polkujen HutsiTraililla. Ota
mahdolliset omat kävely-
sauvat mukaan.

Tapahtuma on maksuton.



ti 17.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

Klo 12.00-14.00
Vespelin liikuntasalissa

Tasapainorata ja tasapaino-
ohjausta. Lisäksi senioreille
soveltuvia pallopelejä,
kuten kävelysähly yms.

Tapahtuma on maksuton.



to 3.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Klo 13.00
Vespelin liikuntasalissa.

Tule mukaan jumppaamaan
virtuaalijumpan tahtiin.

Tapahtuma on maksuton.



ti 8.10. TANSSIT AREENALLA

Ikäihmisten terveystapahtuma
Joensuussa, jonka yhtey-
dessä päivätanssit
Joensuun Areenalla.

Linja-autokyyditys. Lähtö
klo 9.30 Kesälahden tori ja
klo 10.00 Kiteen ABC. Ilm-
oittautumiset Vespeliin,
p. 040 105 1168.

Paikka 45 ensimmäiselle.
Tapahtuma on maksuton.



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan
kunnat

