

2.9.-8.10.2019



**Liekka** Kolin kaupunki

# SÄPINÄÄ, SENIORIT



## ti 3.9. VOIMAA LUONNOSTA

klo 10.00  
Tutustuminen Brahean ja  
Pielisen Polkuun.  
Kokoontuminen ev.lut.  
kirkon parkkipaikalle.

- alkuverryttely
- luontopolut
- ulkokuntoilulaitteisiin  
tutustuminen satamassa
- loppuveryyttely



## ke 18.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

klo 11.00-13.00  
Hyvinvointikeskus Liehu,  
lohko 1 ja 2, Kainuuntie 7

- pelit tutuksi
- tasapainoa  
kiertoharjoitteluna

Joustava vaatetus ja  
sisäpelikengät.  
Tule kokeilemaan pelien  
huumaa ja testaamaan  
tasapainoasi!



## ma 30.9. VIRTUAALI- JUMPPA

klo 9.00-9.30  
Kulttuurikeskuksen  
monitoimisalissa,  
alakerta, Pielisentie 9-11

Virtuaalijumppa on  
ryhmäliikuntatunti, jossa  
ohjaaja liikuttaa kuten  
livetunnillakin,  
mutta suuren näytön  
välityksellä.  
Tule kokeilemaan helppoa  
virtuaalijumppaa!



## ti 8.10. TANSSIT AREENALLA

klo 11.00-14.30  
Maksuton bussikuljetus  
Joensuuhun.

Lähtö klo 10.00  
Kulttuurikeskuksen edestä,  
Pielisentie 9-11

Ilmoittautuminen  
Tuulalle p. 04010 44114



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan  
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan  
kunnat

