

2.9.-8.10.2019



# SÄPINÄÄ, SENIORIT



## ti 3.9. VOIMAA LUONNOSTA

klo 12-14  
Luovin ympäristössä  
Käsämässä

- lenkkeilyä ohjatusti tai omatoimisesti
- makkaraa ja nuotiokahvia
- frisbeegolfia ja geokätköjä
- ulkoilun jälkeen uintia ja kuntosalia Uimahalli Liperissä omakustanteisesti  
Ilm. viim. 2.9 Hennariikka  
Virtaselle puh. 040 582 6726



## ti 17.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

klo 13-15  
Jyrin liikuntahallilla

- leikkimielisiä, tasapainoa haastavia pelejä
- tasapainorata
- tasapainotestejä



## ti 1.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Joensuun kaupungin liikuntakoordinaattori Olga Waseniuksen virtuaali-jumppa yhtäaikaaisesti klo 13 Liperin nuorisotalolla, Viinijärven nuorisotalolla ja Ylämyllyn monitoimitalolla

Ylämyllyllä halukkaille lisäksi opastusta netistä löytyvien jumppaohjeiden löytämiseen.



## ti 8.10. TANSSIT AREENALLA

Areenalla Marko Tuovinen

Kunta järjestää yhteiskuljetuksen seuraile Liperin kunnan tapahtumailmoittelua

Karaoketanssit Liperin yläkoululla klo 14-17



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan  
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan  
kunnat

