

2.9.-8.10.2019



Tohmajärvi

# SÄPINÄÄ, SENIORIT



## 3.9. VOIMAA LUONNOSTA

Kirkkoniemi, Pitäjän  
tupa klo 11 alkaen

Yhteinen alkuverryttely,  
jonka jälkeen omaan  
tahtiin Kirkkoniemi trial  
tai kuntojumppa ulkona

Mahdollisuus omien  
makkaroiden paistoon  
nuotiolla



## 19.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

Liikuntahallilla  
klo 13-15

Tasapainorata,  
kehonhallintaa  
ja erilaisia pelejä.



## 3.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Liikuntahalli  
klo 10

Yhteinen jumppahetki  
liikuntahallilla, käytet-  
ään mallina ikäistituu-  
tin valmiita jump-  
pavideoita.



## 8.10. TANSSIT AREENALLA

Ikäihmisten päiväretki  
Areenalle

Linja-autokyyti,  
lähtö n. klo 10



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan  
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan  
kunnat

