

2.9.-8.10.2019



ilomantsi

SÄPINÄÄ, SENIORIT



3.9. VOIMAA LUONNOSTA

Ilomantsin liikuntahallin
ympäristössä klo 10-12

Kuntoillaan ja liikuntaan
ohjatusti luonnon omalla
kuntosalilla hyödyntäen
kuntorataa, -portaita ja
-telineitä. Säänmukainen
ulkoliikuntavarustus!

Järj. liikuntatoimi & Siun Sote



17.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

Ilomantsin liikuntahallilla
klo 10-13

Pelataan & tehdään tasa-
paino- ja liikkuvuushar-
joitteita. Varaudutaan
talviliukkaisiin, harjoitel-
laan oikeanlaista kaa-
tumista ohjatusti. Mukaan
sisäliikuntavarusteet!

Järj. liikuntatoimi, Siun Sote &
Ilomantsin Toroo-Kai



1.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Ilomantsin kirjaston
käsikirjastossa klo 10-11

Yks tie- kaks assiita! Tar-
jolla jumppaa aivoille ja
koko vartalolle, vaikka
kirjastokäynnin yhtey-
dessä. Tarjolla vinkkejä
myös kotijumppaan.

Järj. liikuntatoimi & kirjasto



8.10. TANSSIT AREENALLA

Ikäihmisten päiväretki
Areenalle

Lähtö n. klo 10 linja-autoas.
Ohjelma: terveystermiset &
tanssit, tutustumiskohde
Paluu n. klo 17 linja-autoas.
Ilm. 7.10 klo 12 mennessä
p. 040 104 3008

Max 48 hlöä. Maksuton.

Järj. liikuntatoimi &
kansalaisopisto



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan
kunnat

