

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 kuntosalilla, -portaita ja -telineitä. Säänmukainen ulkoliikuntavarustus!

Järj. liikuntatoimi & Siun Sote



## 17.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

Ilomantsin liikuntahallilla klo 10-13

Pelataan & tehdään tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Varaudutaan talviliukkaisiin, harjoitellaan oikeanlaista kaatumista ohjatusti. Mukaan sisäliikuntavarusteet!

Järj. liikuntatoimi, Siun Sote & Ilomantsin Toroo-Kai



## 1.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Ilomantsin kirjaston käsikirjastossa klo 10-11

Yks tie- kaks assiita! Tarjolla jumppaa aivoille ja koko vartalolle, vaikka kirjastokäynnin yhteydessä. Tarjolla vinkkejä myös kotijumppaan.

Järj. liikuntatoimi & kirjasto



## 8.10. TANSSIT AREENALLA

Ikäihmisten päiväretki Areenalle

Lähtö n. klo 10 linja-autoas. Ohjelma: terveystestit & 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

