



Vanhusten viikon ja valtakunnallisen iäkkäiden ulkoilupäivän kunniaksi

# SYYSLLIKE

maanantaina 4.10. klo 13-15

Keskusliikuntapuiston uudistetulla pääkentällä,  
Viipurintie 32

Ohjelmassa:

- Senioritanssi -esitys
- WertaisWeska -jumppa alkuverryttelynä
- Virelavis - lavatanssijumppaa istuen
- Senioritanssia seisten
- Wu Xing Dynamics - kehonmieli -harjoittelu istuen ja seisten
  
- **Opastusta uudella David -ulkokuntosalilla**
- Kentän ympäri kävelyä mukavan musiikin tahdissa
- Monipuolisia toimintapisteitä urheilukentällä ja kuntoradalla mm. golf, frisbeegolf, luonto-, lihasvoima- ja tasapainotehtäviä
- Hippo Campe -maastopyörätuoli lainattavissa
- Loppuvenyttelyt

Ulkoilukavereita apuna. Oma juomapullo mukaan.

**Lämpimästi tervetuloa!**



**Kaarina** liikunta

ammattipisto  
**Livia**

Yhdessä  
askeltaen

**8.9.–8.10.2021**  
#VieVanhusUlos

