



LAPPEENRANTA



Lauritsalan  
uimahalli,  
Luukkaankatu 51

**maanantaisin**  
**14.30-15.00**

# Mielenterveysryhmän vesijumppa

syyskausi 7.9. – 7.12 (syysloma vk 43, ei ryhmää)

Tule mukaan liikkumaan hyvillä mielin!

Virkistävää ja hauskaa vesiliikuntaa musiikin

tahdissa. Lihasjännitys ja kivut vähenevät veden hierovan ja rentouttavan vaikutuksen johdosta. Vesiliikunta sopii hyvin myös nivelvaivaisille. Matalan kynnyksen vesiliikuntaryhmä.

**Maksu:** uimahallimaksu tai voimassa oleva erityisryhmien uintikortti + ohjausmaksu 2€ / kerta

**Ilmoittautumiset ja lisätietoja:** erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti,  
0400 157 514, [jenni.lehti@lappeenranta.fi](mailto:jenni.lehti@lappeenranta.fi)

Lappeenrannan liikuntatoimi **[lappeenranta.fi/liikunta](https://lappeenranta.fi/liikunta)**