



LAPPEENRANTA



Kahilanniemen kunto-
ja terveysliikuntasali,
Valto Käkelän katu 3D

keskiviikkoisin
13.00-14.00

Mielenterveysryhmän kiertoharjoittelu

syyskausi 9.9. – 9.12 (syysloma vk 43, ei ryhmää)

Kuntosalilla tapahtuva monipuolinen ohjattu lihaskuntoharjoitus.

Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja kehonhallintaa eri välineiden avulla, osa liikkeistä tehdään lattiatasossa. Harjoitteet ovat helppoja ja tehokkaita, sekä kaikille sopivia/sovellettavia. Tunti aloitetaan ohjatulla lämmittelyllä ja päätetään loppuvenyttelyihin.

Kausimaksu: 30€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti,
0400 157 514, jenni.lehti@lappeenranta.fi
Ilmoittautuminen alkaa 25.8.2020 klo 8.00

Lappeenrannan liikuntatoimi **lappeenranta.fi/liikunta**