



LAPPEENRANTA



Kahilanniemen
kuntosali, Valto
Käkelän katu 3D

keskiviikkoin
klo 11.15-12.15

Sovellettu kiertoharjoittelu

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

Ryhmä on suunnattu liikuntarajoitteisille ja erityisryhmiin kuuluville henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut.

Monipuolista ohjattua lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja kehonhallintaa eri välineiden avulla.

Harjoitteet sovelletaan kaikille sopiviksi. Avustusta tarvitsevilla henkilöillä tulee olla oma avustaja mukana.

Kausimaksu: 30€

Ilmoittautumiset 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**