



Vesilahden seniorien **TREENITREFFIT!** **Kevät 2024**

JUMPAT, maksuton

11.1.2024 alkaen joka viikko
to klo 11.00-11.45 KEHONHUOLTO, Peiponpelto
Ei viikolla 9, viimeinen kerta 2.5.2024

12.1.2024 alkaen joka toinen viikko
pe klo 8.00-8.40 VIRTUAALITUOLIJUMPPA
Viimeinen kerta 3.5.2024
(linkin saamiseksi, ota yhteys Riikka tai Riitta)

ELINTAPANEUVONTA, maksuton

Jumpat ja elintapaneuvonta Riikka Mäki (040 133 5208)

UIMAHALLIKULJETUKSET, omavastuu 5 € ja uimahallilippu

9.1.2024 alkaen tiistaisin klo 13.30 Tapolasta Valkeakoskelle
11.1.2024 alkaen torstaisin klo 10.00 Narvasta Nokialle
Erillinen esite
Riitta Vatanen (040 764 6791)

"Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista." UKK-instituutti