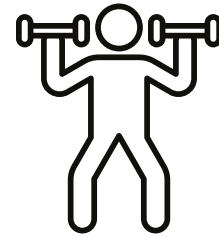


Jokelan aikuisten liikuntaryhmä



Kaipaатko tehokasta ja vaihtelevaa treeniä, hyvää fiilistä ja porukkaa, joka motivoi liikkumaan?

Jokelan aikuisten liikuntaryhmässä on luvassa ohjattua liikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Lajeina muun muassa maastopyöräilyä, kuntosaliharjoittelua, mailapelejä, kehonhuoltotuntia ja lenkkeilyä. Jokainen osallistuja saa tehdä ja osallistua oman kuntotasonsa mukaan.

 Kenelle?

- Aloittelijoille ja kokeneemmille treenaajille, treenit voidaan skaalata kuntotason mukaan1
- Sinulle, joka haluat parempaa kuntoa ja energiaa arkeen
- Kaikille, jotka haluavat liikkua hyvässä porukassa

 Jokelan kyläseuran talo, Jokelankyläntie 12, 92140 Raahe ja lähialueet

 Alkaen ma 7.9 klo 17:15-18:15. Ryhmä jatkuu 7.12 saakka.

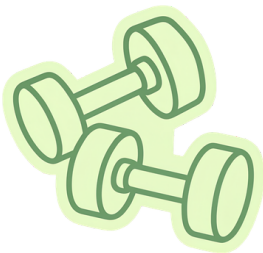
!

Ohjaajina toimivat Raahen kaupungin liikunnanohjaajat, Teemu Vallenius ja Matti Hämeenkorpi

Ilmoittautumiset: koivuluoto.arena@raahe.fi tai Whatsapp 0401308067, Ryhmä on osallistujille maksuton.

Tervetuloa mukaan!

#Jokelanaikuistenliikuntaryhmä #Toiminnallinentreeni #Kuntosalitreeni #aerobinentreeni
#Kylävoima #Liikkeelle




RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT

