Jyväskylän seniorit ry

**ELÄMÄN ILOA JA VOIMAA**

**SENIOREIDEN HYVINVOINTIPÄIVÄ PEURUNGASSA MA 6.5.2024**

Järjestämme iloisen hyvinvointipäivän Laukaan Peurungassa tarjoamalla osallistujille erilaisia liikuntavaihtoehtoja ohjatusti mukavassa seurassa.

**Aikataulu ja ohjelma 6.5.2024** klo 08.30 lähtö bussilla Harjukadun tilausajolaiturista (tarvittaessa nouto Palokasta) klo 09.30 tulokahvit ja päivän ohjelman esittely, vaatteiden vaihto klo 10.00 kuntosaliharjoittelua, ryhmä 1 / Fascial -liikkuvuusharjoittelu, ryhmä 1 klo 11.00 kuntosaliharjoittelua, ryhmä 2 / Jooga, ryhmä 2 klo 12.00 lounas klo 13.00 tiimikarkelot klo 14.30 vesijumppa / ulkoilu klo 16.00 kotimatkalle

Kuntosaliharjoittelu, fascial -liikkuvuusharjoittelu sekä jooga tehdään ohjaajan opastuksella.

**Hinta 25 €/jäsen** ja 30 €/ ei-jäsen (sis. kotiruokalounaan, salaattipöydän, lämpimän ruoan, keiton, kahvin/teen ja jälkiruoan, ohjatun liikunnan sekä linja-autokuljetuksen) **TAI**

**40 €/ jäsen** ja 45 €/ ei-jäsen (sis. runsaan kokouslounaan, alkuruokapöydän, pääruokavaihtoehdot, jälkiruokavalikoiman sekä kahvin/teen, ohjatun liikunnan sekä linja-autokuljetuksen)

**Sitovat ilmoittautumiset pe 19.4.2024 mennessä** yhdistyksen nettsivuilla [https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi/tapahtumat](about:blank), Senioriliitto -applikaatiolla, Sirkka Saariselle, puh. 040 591 9095 tai s-postilla [sm.saarinen@gmail.com](about:blank).

**Osallistumismaksu on maksettava pe 19.4.2024 mennessä** Jyväskylän seniorit ry:n tilille FI44 2017 3800 0204 98 (Nordea). Viite 7485.