

## SENIOREIDEN ULKOILUKIERTUE



Lohjan Liikuntakeskus ja Lohjan kaupunki järjestävät yhteistyössä senioreiden ulkoilukiertueen. Ulkoilukiertue on osana "Lisää Liikettä" – hanketta, hankkeen tavoitteena on saada lohjalaiset seniorit liikkumaan.

Kiertueella tutustutaan eri alueiden lähiliikuntapaikkoihin sekä ulkokuntosalilaitteisiin ja reitistöihin, jotka soveltuvat senioreille. Jokaisella kiertuepaikalla on yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen voi ohjaajan opastuksella tutustua laitteisiin sekä tehdä pienen kävelyn. Mukaan voi lähteä liikkumaan kaiken kuntoiset seniorit!

**Kiertue on maksuton, eikä mukaan tarvitse ennakkoon ilmoittautua.**

Kiertue kiertää syksyn aikana eri puolella Lohjaa. Alla kiertueen aikataulu:

**Ma 13.9. klo 13.00** Hiidensalmen puistoalue (Sahakatu 4, Lohja)

**To 16.9. klo 13.00** Virkkala Kässän talon piha-alue (Tynniharjuntie 21, Lohja)

**Pe 24.9. klo 11.00** Saukkolan lähiliikuntapaikka (Pahassuontie, Saukkola) ja klo 13.00 Pusulan lähiliikuntapaikka (Kaukelantie 1, Pusula)

**Ti 28.9. 11.00** Karjalohja Kehrän talo (Keskustie 23, Karjalohja) ja klo 13.00 Sammatin seurakuntatalon piha-alue (Pappilantie 1, Sammatti)

**To 30.9. klo 11.00** Lempolan frisbeegolfin parkkipaikka (Lehmijärventie 1, Lohja)