

Voima- ja tasapainoharjoittelun koulutus ikäihmisille Torniossa!

Kenelle?

**Kaikille aiheesta kiinnostuneille,
taito- ja harjoittelutaustasta
riippumatta**

Milloin?

Keskiviikkona 23.4.2025 klo: 10.00-13.00

Missä?

Putaan liikuntahalli, Viidankatu 20

Koulutuksessa:

**Saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja
tasapainoharjoittelusta**

**Saat vinkkejä iäkkäiden liikuntaan valmiiden ohjelmien
avulla**

Lämpimästi tervetuloa!

**HUOM!
KOULUTUS ON
MAKSUTON!**

**Lisätietoja ja
ilmoittautumiset
21.4.2025 mennessä:**

**Riina Jänkälä, Terveysliikunnan
kehittäjä, Lapin Liikunta ry
Puh: 040 839 6542
riina.jankala@lapinliikunta.fi**

