

k60 TANSSI- BILEET

VAMMALAN SEURATALOLLA

Marttilankatu 35, Sastamala
Lauantai 19.9.2026 klo 10-15



**TERVE-
TULOA!**

OHJELMASSA

- klo 10** Kevyttä tanssillista liikuntaa ilman otsaryppyjä! Sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille tanssijoille! Aluksi kehoa ja niveliä avaavia harjoituksia, jotka valmistavat lempeästi liikkumiseen. Tanssillisessa osiossa mukana XXL Dance® -konseptin helppoja ja mukaansatempaavia tansseja, joissa ei tarvitse osata mitään etukäteen. Liikkumisen välissä pidetään sopivasti taukoja. Ohjaajana fysioterapeutti, Personal Trainer ja psyykkinen valmentaja Mari Metsälä.
- klo 12** Keittolounas ja kahvit
- klo 13** Yleisökaraoke ja tanssit
- Tervetuloa laulamaan ja tutustumaan yhdistyksen karaokekerhoon!
Vetäjinä Ulla Nieminen ja Jyrki Ahola

Pääsymaksu 5 euroa/ hlö (sis. ohjelman ruokailuineen).

Maksu käteisellä paikan päällä.

Lisätiedot Ulla Nieminen, p. 0400 858 544, usnieminen@gmail.com

Järjestäjät Vammalan Eläkkeensaajat ja Eläkkeensaajien Keskusliitto

Tervetuloa nauttimaan liikunnan, musiikin, oman kehon ja parhaan seuran tuottamasta ilosta!

**Iloa
liikunnalla**

Tapahtuma on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa Iloa liikunnalla -hanketta.

