

Liikettä ja
iloa yhdessä!



Tervetuloa Varttuneiden liikuntapäivään!

Tule mukaan maksuttomaan ja hyvän mielen liikuntatapahtumaan.
Päivän aikana liikutaan yhdessä, tutustutaan uusiin Sisu Grip sauvoihin
ja nautitaan rennosta tunnelmasta Vuoku-talolla.

Maksuton
tapahtuma



Ei ilmoittautumista

Sopii kaikille
Kuntotasosta riippumatta



Perjantaina 9.10.2026
klo 09.00-12.30



Vuoku-talo ja pihapiiri
Simpan uimaranta 1, Vuorela

Päivän ohjelma

- 09.30 Tapahtuma alkaa - vapaata oleskelua sisätiloissa (n. 20min)
- 10.00 Sisu Gripin tarina (n. 5-10min)
- 10.15 Sauvojen jako ja tekniikan läpikäyminen (n. 15min)
- 10.30 Alkulämmittely, Tanja K - sauva / keppijumppa (n. 15min)
- 10.45 Sisu Kävely alkaa - matkoina 2km tai 5km
- 12.00 Paluu lenkiltä
- 13.00 Tapahtuma päättyy



Kahvio palvelee
tapahtuman aikana

Maksuvälineinä käyvät
kortti, käteinen ja
Mobilepay



Mukana tapahtumassa



Vuorelan Kunto ry
Tapahtuman järjestäjä.
Tilat ja kahvio.



Coronaria
Fysioterapeutit paikalla
ohjaamassa. Mahdollisuus
alaraajatutkimukseen.



SIILINJÄRVI

Siilinjärven liikuntatoimi
Yhteinen alkulämmittely.



Sisu Grip
Uudet suomalaiset
kuntokävelysauvat.

Ikäinstituutti
YHDESSÄ kotikulmilla

Ikäinstituutti
Tietoa Yhdessä kotikulmilla
toiminnasta.



Lisätiedot

Anna | 050 442 7766 | vuokuliva@outlook.com

LIIKUTAAN YHDESSÄ

Nähdään
Vuorelassa!