

TERVETULOA MUKAAN

# VOIMAA JA TASAPAINOA ARKEEN -ikämotoryhmän tutustumispäivään

Kaipaatko lisää liikettä arkeesi ja haluaisitko tuntea olosi entistä vireämmäksi?

Pyrkivä Gymnastics järjestää ke 12.3. ilmaisen tutustumispäivän, jossa yhdistyvät ikääntyneille sovellettu telinevoimistelu, tasapainoilu ja voimaharjoittelu! Päivässä tutustututaan Voimaa ja tasapainoa arkeen -ikämotoryhmän toimintaan; ryhmä on suunnattu ikääntyneille (+60-vuotiaat), joiden liikuntarajoitteet eivät estä liikkumista omin jaloin.

Säännöllinen liikunta edistää terveyttäsi, auttaa selviytymään päivittäisistä askareista sekä ehkäisee kaatumisia ja vammoja. Ikämotoryhmän harjoittelussa hyödynnämme telinevoimistelun liikkeitä ja välineitä turvallisesti ja ohjatusti. Harjoitukset kehittävät voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa tavalla, joka tukee arjen toimintakykyä ja tuo mukanaan uuden oppimisen iloa!

## Missä ja miten?

Harjoitukset järjestetään Pyrkivä Gymnasticsin telinevoimistelusalissa (**Raunistulantie 15 B, Turku**), jossa on erinomaiset puitteet monipuoliseen ja vaihtelevaan harjoitteluun. Harjoitusten jälkeen kohotetaan yhteishenkeä kahvittelun merkeissä.

## TERVETULOA MUKAAN!



### Harjoituspäivät ja kellonajat

Maksuttomat tutustumiskerrat järjestetään keskiviikkona 12.3. Tutustumistunnit klo 9:30-10:30, 11-12, 12:30-13:30 ja 13:45-15:45.



Voimaa ja tasapainoa arkeen -ikämotoryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 11-12  
**19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 16.4., 23.4. ja 30.4.**



### Hinta

**Tutustumiskerta on maksuton!**

19.3. alkavan ryhmän hinta 50€ / henkilö: hinta sisältää seitsemän ohjattua harjoituskertaa & harjoitusten jälkeiset kahvitarjoilut



### Ilmoittaudu mukaan

Varaa paikkasi tutustumistunnille **ilmoittautumislinkin kautta [WWW.PYRKIVAGYMNASTICS.FI](http://WWW.PYRKIVAGYMNASTICS.FI)** (linkki etusivun yläosassa, otsikon alla) tai vaihtoehtoisesti soittamalla 6.3. mennessä puh. 040 637 1067 (arkisin klo 8-16). Paikkoja rajoitetusti.