

TERVETULOA MUKAAN

# AIKUISTEN +60v AAMUTREENEIHIN

*“Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.”* (UKK-instituutti)

## +60v harrastajat liikkelle!

*“Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia, sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua.”* (UKK-instituutti)

### Löydä liikunnan ilo ja kehitä peruskuntoasi!

Pyrkivä Gymnasticsin aikuisten aamujumpassa harjoitukset koostuvat monipuolisista, ikäryhmälle suunnitelluista voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteista sekä kehonhuollosta. Ryhmä sopii kaikenkuntoisille! Ohjauksesta vastaa Turun ammatti-instituutin liikunnanohjaajaopiskelija.

## Missä ja miten?

Harjoitukset järjestetään Pyrkivä Gymnasticsin telinevoimistelusalissa (**Raunistulantie 15 B, Turku**). Lämminhenkiseen pienryhmään mahtuu mukaan 10 motivoitunutta liikkujaa. Harjoitusten jälkeen kohotetaan yhteishenkeä kahvittelun merkeissä.

LÄHDE ROHKEASTI KOKEILEMAAN JA  
INNOSTU UUDESTA HARRASTUKSESTA!

## TERVETULOA MUKAAN!



### Harjoituspäivät ja kellonajat

Lokakuussa **24.10., 31.10.**

Marraskuussa **7.11., 14.11., 21.11., 28.11.**

Joulukuussa **5.12., 12.12.**

Ryhmä kokoontuu **tiistaisin klo 10:30-11:30**



### Hinta

Hinta **50€ / henkilö**. Hinta sisältää kahdeksan ohjattua harjoituskertaa & kahvitarjoilut



### Ilmoittaudu mukaan

Varaa oma paikkasi innostavasta liikuntaryhmästä sähköpostitse tai soittamalla!

**PYRKIVA.GYMNASTICS@GMAIL.COM**

**tai 045-6056685**