

PYRKIVÄ Gymnastics

Liikunnallista yhdessäoloa hyvässä seurassa!

ISOVANHEMPI-LAPSI -JUMPPA ALKAA!

Pyrkivä Gymnastics tarjoaa 60+ senioreille ja 4-6-vuotiaille lapsille yhteistä laatu-aikaa ohjatun viikoittaisen liikuntatunnin muodossa. Harjoitukset on suunniteltu sopiviksi molemmille ikäryhmille ja viikoittain vaihtuvat tuntiteemat sisältävät mm. yhdessä tasapainoilua, luuliikuntaa, hahmottamista, ketteryysharjoitteita ja liikunnallisia leikkejä.

Isovanhempilapsi -jumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille senioreille, jotka haluavat aloittaa liikunnallisen harrastuksen yhdessä lapsenlapsensa kanssa.

Jumppa toteutetaan yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun kanssa. Kauden alkajaisiksi AMK:n fysioterapeutti-opiskelijat tekevät terveystarkastuksen kaikille osallistujille ja suunnittelevat tuntien sisällön ja harjoitteet yhdessä Pyrkivän ammattitaitoisten ja koulutettujen valmentajien kanssa. Lapset ja seniorit tekevät pääsääntöisesti samoja harjoitteita, kukin omien edellytystensä mukaan!

Lähde mukaan toimintaan ja aloita uusi, innostava harrastus Pyrkivässä:

Aikataulu	25.1. – 5.4.2017
Harjoituspäivä	keskiviikkoisin
Harjoitusaika	klo 15-16
Hinta	120 €/pari
Paikka	Liikuntakeskus Alfa

HUOM! Turun kaupungin kuntokortilla ja seniorirannekkeella isovanhempi saa 10% alennuksen! Jumppaturvavakuutus kuuluu hintaan.

Lue lisää sivuiltamme www.pyrkivagymnastics.fi ja ilmoittaudu jäsenrekisterimme kautta mukaan!

Lisätietoja: seurakoordinaattori **Minna Saikkonen**,
puhelin 045 605 6685 tai pyrkiva.gymnastics@gmail.com

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

