

Kuntosali-kurssit

Tiistaisin 11.1.-12.4. klo 9.30-10.45

Nurmijärven terveystakeskus (Sairaalanatie 2), F-ovi

Torstaisin 13.1.-14.4. klo 14:30-15:45

Lumikellon kuntosali, Vaskomäentie 1 Klaukkala

Kurssin hinta: 30 euroa/kurssi.

Ilmoittautumiset: p.0403172046/ petra.kela@nurmijarvi.fi



Kuntosali-kurssilla lämmitellään n. 10 min yhdessä tuolilla istuen, sekä seisten harjoittaen tasapainoa. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan kuntosalilaitteilla, sekä tasapainoradalla ohjaajan opastuksella.

Kurssi on tarkoitettu muistisairaille sekä heidän omaisilleen.

Järjestäjänä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry/OmaisOiva-toiminta, Uudenmaan Muistiluotsi, Nurmijärven kunnan liikuntapalvelut

OmaisOiva

 **Muistiluotsi**
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

