

Maksutonta liikuntaa senioreille

Hei!

Iloisia uutisia seniori ikäisille. Sporttia Kaikille ry ja Rekolan Raikas järjestää yhteistyönä kokeilun Tikkurilan Asukastilassa senioreille maksutonta liikuntaa maanantaisin klo 12-13

välisenä aikana. Ja tämä on täysin maksutonta . Asukastila tarjoaa myös klo 10-13 maksuttoman aamupalan halukkaille.

Minä ohjaajana ohjaan ryhmää ja ensi maanantaina suunnistamme ulos sauvakävelemään.

Lähtö tapahtuu asukastilan edestä klo 12. Sauvoja saa lainaksi asukastilalta, joten jos on tarve lainata niin kannattaa tulla hieman aikaisemmin.

Liitän tähän linkin Rekolan Raikkaan Facebook sivuille, josta löytyy mainos Senioreille liikuntaa -ryhmästä.

Voisitko ystävällisesti tiedottaa seuran senioreita tästä iloisesta uutisesta .

Ystävällisin terveisin
Johanna Saarelma
js.hyvinvointi@gmail.com

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1857807494360990&id=136823339792756&sfnsn=mo

Lisätietoja: Johanna Saarelma, js.hyvinvointi@gmail.com

Tikkurilan asukastilan aukioloajat ja yhteystiedot

ma-pe klo 9–15
tikkurilanasukastila@vantaa.fi
Lummetie 2 A 4. krs
Puh. 040 1935932 / toimisto