



TERVETULOA MUKAAN
INNOSTAVAAN JA
KANNUSTAVAAN
LIIKUNTANEUVONTA-
PROJEKTIIN!

Mukaan mahtuu
50 nopeinta.
Seniorihinta vain
15€/hlö.

Liikuntaneuvontaa

Enonkosken senioreille

Enonkosken kunta ja Tanhuvaaran
Urheiluopisto järjestävät
liikuntaneuvontaprojektin senioreille.

Liikuntaneuvojaopiskelijat
toteuttavat senioreille alkukartoitus-
testaukset ja henkilökohtaiset
liikuntasuunnitelmat.

Mukaan mahtuu 50 osallistujaa
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset 3.12.2021 mennessä
liikunnanohjaajalle puh 044 345 3037
jonna.immonen@enonkoski.fi

Päivä 1. To 9.12.2021

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO

- klo 9.00 lähtö, bussikuljetus
liikuntatalon pihasta
- klo 10.00 ohjelma Tanhuvaarassa alkaa
- klo 11.30 lounas
- klo 12.30 alkuhaastattelut/testaus
- klo 13.30 ryhmäkisailut ja visailut
- klo 14.30 lähtö Enonkoskelle

Päivä 2. To 16.12.2021

ENONKOSKEN LIIKUNTATALO

- klo 12.30 henkilökohtainen ohjeistus
- klo 14.00 senioritanssit
- klo 15.00 Kahvit

Liikuntaneuvontaprojekti on tarkoitettu uusille + 60-vuotiaille enonkoskelaisille senioreille,
jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet liikuntaneuvontaprojektiin.

Liikuttavan onnellinen
Enonkoski

