



## Senioreiden kuntosaliohjaukset

### Kuntosalicircuit

Tiistaisin

Ryhmä 1, klo 12-13

Ryhmä 2, klo 10.55-11.55

Tunti sisältää  
alkulämmittelyn,  
liikeopastuksen ja  
loppuverryttelyn.  
Lihaskuntoharjoitukset  
sisältävät laitteilla ja  
kehonpainolla tehtäviä  
harjoituksia sekä  
tasapainoharjoitteita.  
Liikkeet sovellettavissa  
kuntotason mukaan.

### Senioreiden VertaisVeturi -vuorot

VertaisVeturi -ohjaaja on ryhmäläinen,  
joka on koulutettu avustamaan  
kuntosaliharjoitteiden kanssa.  
Kuntosali on varattu tunnin ajaksi  
vain senioreiden käyttöön ja  
etukäteisilmoittautumista ei tarvita.

**Maanantaisin klo 9.30-10.30**

**Kuntosali**

**-Aki Räsänen 040 169 0809**

**Torstaisin klo 9.00-10.00**

**Sydämellinen kuntosali**

**-Jukka ja Marja-Liisa Kaasinen**

**050 340 3642**