

SENIOREILLE

LIKUNTANEUVONTAA



Tanhuvaara
URHEILUOPISTO & SPORT RESORT

**ENONKOSKELAISILLE
+65-VUOTIAILLE**

OMAVASTUU 15€

ILMOITTAUDU MUKAAN LIKUNNANOHJAAJA VILILLE 044 345 3037

**SAAT YKSILÖIDYN LIKUNTASUUNNITELMAN
LIKUNTANEUVOJAOPISKELIJOIDEN TEKEMÄNÄ !**

OHJELMA TANHUVAARASSA KESKIVIKKONA 1.2 KLO 9.30-15.45:

- KLO 9.30 LÄHTÖ BUSSILLA LIKUNTATALOLTA
- ALKUHAASTATTELUT JA TESTIT
- KLO 12 LOUNAS
- VESIJUMPPA (TAI UINTIA JA SAUNOMISTA)
- KLO 15 TAKAISIN ENONKOSKELLE



OHJELMA ENONKOSKELLA KESKIVIKKONA 8.2 KLO 12.30-15.00

- KLO 12.30 HENKILÖKOHTAISEN LIKUNTASUUNNITELMAN LÄPIKÄYMINEN LIKUNTATALOLLA
- KLO 14-15 SENIORITANSSEIT

LIKUNTANEUVONTAPROJEKTI JÄRJESTETÄÄN KAKSIPÄIVÄISENÄ KOKONAISUUTENA TANHUVAARASSA SEKÄ ENONKOSKELLA. OSALLISTUMALLA PÄÄSET YHTEISKYYDITYKSELLÄ TANHUVAARAAN LIKUNTANEUVONNAN ALKUKARTOITUKSEEN JA VESILIKUNTAAN. SEURAAVALLA VIKOLLA SAAT OMAN YKSILÖIDYN LIKUNTASUUNNITELMAN SEKÄ SENIORITANSSEJA ENONKOSKELLA.



**OMAVASTUU 15€ SISÄLTÄÄ LOUNAAN JA
UIMALIPUN + KAIKKI MUU OHJELMA**

PALVELUA TUETAAN KYLLIKKI ÖSTRINGIN TESTAMENTTIVAROILLA.