



LAPPEENRANTA



Kahilanniemen
kuntosali, Valto
Käkelän katu 3D

keskiviikkoina
klo 11.15-12.15

Sovellettu kiertoharjoittelu

Kevätkausi 13.1. – 21.4. (hiihtoloma vk 9, ei ryhmää)

Ryhmä on suunnattu liikuntarajoitteisille ja erityisryhmiin kuuluville henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut.

Monipuolista ohjattua lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa ja kehonhallintaa eri välineiden avulla.

Harjoitteet sovelletaan kaikille sopiviksi. Avustusta tarvitsevilla henkilöillä tulee olla oma avustaja mukana.

Kausimaksu: 30€

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti,
0400 157 514, jenni.lehti@lappeenranta.fi