



Sammonlahden
palloluuhallin kuntosali,
Ruskonlahdenkatu 7

tiistaisin
11.45-12.45

Sovellettu kuntosaliopastus

Kevätkausi 12.1. – 20.4. (hiihtoloma vk 9, ei ryhmää)

Ryhmä on suunnattu kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille henkilöille, joilla on haasteita osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin ja joiden liikunta vaatii soveltamista. Kuntosalivuorolla saat opastusta kuntosaliharjoitteluun ja sen soveltamiseen juuri sinulle sopivaksi.

Maksu: kuntosalimaksu tai voimassa oleva erityisryhmien kuntosalikortti

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