



Lauritsalan
uimahalli,
Luukkaankatu 51

maanantaisin
14.30-15.00

Mielenterveysryhmän vesijumppa

Kevätkausi 11.1. – 19.4. (hiihtoloma vk 9, ei ryhmää)

Tule mukaan liikkumaan hyvillä mielin!

Virkistävää ja hauskaa vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Lihasjännitys ja kivut vähenevät veden hierovan ja rentouttavan vaikutuksen johdosta. Vesiliikunta sopii hyvin myös nivelvaivaisille. Matalan kynnyksen vesiliikuntaryhmä, johon ei tarvitse ilmoittautua!

Maksu: uimahallimaksu tai voimassa oleva erityisryhmien uintikortti
+ ohjausmaksu 2€ / kerta

Lisätietoja ryhmästä: erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti,
0400 157 514, jenni.lehti@lappeenranta.fi

Lappeenrannan liikuntatoimi **lappeenranta.fi/liikunta**