

Tehoharjoittelua Tyykihovin seniorikuntosalilla 2 kertaa viikossa 10 viikkoa



maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00
alkaen ma 29.1.2024 päättyen ma 15.4.2024
(ei 26.2., 28.2., 1.4.)

Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta säännöllisellä ja tavoitteellisella harjoittelulla voidaan voimaa ja tasapainoa säilyttää sekä parantaa. Samalla elämänlaatu paranee ja pärjää kotona pidempään.

Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.

Hinta 60€, joka laskutetaan.

Ohjaajana toimii erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.

**ILMOITTAUDU pe 26.1. mennessä p. 03 41415646/Polo tai
sirpa.polo@forssa.fi**

Ryhmään mahtuu max. 10 osallistujaa.