

VERTAISOHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ 60+

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa. Ryhmä on suunnattu 60 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Ryhmäläisten tulee kyetä itsenäiseen harjoitteluun.

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI PERJANTAISIN KLO 10–11

(Karsikkokuja 13, 01360 Vantaa)

25€/kausi,
kuluvan vuoden
aikana 70 vuotta
täyttävät 0 €

Syyskausi 2020: 4.9.–11.12.2020, ei pyhäpäivinä
Kevätkausi 2021: 15.1.–23.4.2021, ei pyhäpäivinä

Ilmoittaudu soittamalla

Voit tiedustella vapaita harjoituspaikkoja harjoituskausien aikana p. 050 3146402, suositeltavat soittoaajat ma–ti ja to–pe klo 9–11.

Huomioitavaa

Osallistujilla tulee olla puhdas pohjaiset jalkineet. Muutoin vaatetus on vapaa.

Ryhmässä noudatetaan kuntosalin yleisiä sääntöjä ja toimintaohjeita. Ei kokoontumista arkipyhinä.

Lisätietoa:

Liikuntapalvelut p. 050 314 6402/Anne,
suositeltavat soittoaajat
ma–ti ja to–pe klo 9–11

Liikuntapalvelut pidättää oikeudet muutoksiin.

