



# TULE MUKAAN PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIOIHIN

---

MAANANTAISIN  
KLO 15-15.45  
20.1.ALKAEN

---

Liikuntatuokiot ovat seniorien matalan kynnyksen lähiliikuntaa. Tuokioissa harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet voi tehdä tuolilla istuen tai seisten.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

PUISTONKULMA, VALTAKATU 7-9, RIIHIMÄKI