



TUOLIJUMPPA VAIHTUVIN TEEMOIN PUISTONKULMASSA

6.9 ALKAEN

MAANANTAISIN KLO.15-15.45

Liikuntatuokiot ovat seniorien matalan kynnyksen liikuntaa. Tuokiossa harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Kevyt tunti, jossa liikkeitä tehdään tuolilla istuen.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

Puistonkulma, Valtakatu 7-9, Riihimäki