



AVOIN SENIORILIIKUNTAVUORO SAIMAA STADIUMILLA

Aika: Maanantaisin 3.10.2022 alkaen klo 10.30 – 12.00. Jatkuu syyskauden 2022 ja kevätkauden 2023.

Paikka: Saimaa Stadiumi, Raviradantie 22b, Mikkelä

Kohderyhmä: Mikkelin seniorikansalaiset ja muut eläkeläiset

Aktiviteetit (voivat vaihdella)

10.30 – 10.45 yhteinen alkulämmittely

10.45 – 11.45 ryhmä- ja/tai yksilökohtaisia itseohjautuvia liikuntasuoritteita, mm. kuntosali, kävelysähly tai -jalkapallo, boccia, sulkapallo, kävely/hölkä, laitteita ja telineitä hyödyntävä liikunta, yms.

11.45 – 12.00 yhteinen loppuvenyttely ja palautteet

♦ Välineiden käyttäjäryhmät huolehtivat välineiden noutamisesta ja palauttamisesta omille paikoilleen.

♦ Salilla noudatetaan terveysviranomaisten ja Saimaa Stadiumin määräyksiä.

♦ Jokainen tulee salille omalla vastuullaan.

Sisäänpääsy pukuhuoneisiin klo 10.15 alkaen.

Varusteet: Sisäliikuntakengät ja sopiva sisäliikunta-asu.

Tervetuloa !

Mikäli on kysyttävää, seuraaviin henkilöihin voi ottaa yhteyttä:

Juha Uosukainen	0440 231 251	juhapekkauosukainen@gmail.com
Heidi Repo	044 7945485	heidi.repo@sivistys.mikkeli.fi
Heikki Majanen	040 5078 464	heikkimajanen@hotmail.com
Olavi Kähkönen	044 342 9075	olevi1@gmail.com
Erkki Pettinen	040 7426428	erkipettinen610@gmail.com