

Lahti

Harjulan  palvelut



Senioreiden liikuntapäivä ke 29.5.2024

Paikka: Radiomäen kenttä ja läheisyydessä oleva ulkoilureitti

Aika: klo 9-13

Ohjelma:

Klo 9.00 Alkujumppa

Klo 9.30-10.15 Opi sauvakävelyn oikea tekniikka (omat sauvat mukaan), tuolijumppa, kuntojumppa

Klo 10.30-11.15 Zumba, rauhallinen metsäjooga, kuntolenkki

Klo 11.30-12.15 Ladylatino, äänimaisemarentoutus, kuntojumppa

Klo 12.30 Loppuvenyttely

- Osallistujilla on mahdollisuus valita itselleen mielekkäät liikuntamuodot.
- Tapahtuma on ilmainen eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Tapahtuma kuuluu osallistuvan budjetoinnin hankkeisiin ja järjestetään yhteistyössä Harjulan Setlementti ry:n kanssa.