

IKILIIKKUJA-VIIKKO 13.-17.3.2023

Tervetuloa mukaan maksuttomiin liikuntatapahtumiin!

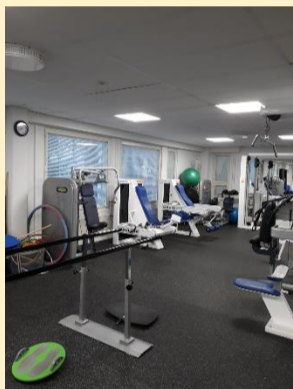
Kutsu ystävä mukaan jumppaan tai kokeilemaan kuntosalille. Osallistu pop up-tunneille tai kuuntele webinaarissa oman hyvinvointiin liittyvä luento.

Ryhmiin ja tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Huom! Webinaariin 16.3. on ennakoilmoittautumiset 14.3. mennessä, kts ohjeet alla.

Ikiliikkuja-viikon ohjelma löytyy www.karkkila.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut.

Tutustumiset seniorikuntosali Kunto Kaaren omatoimivuoroille:

- ma 13.3. klo 11-12
- ti 14.3. klo 9-10
- to 16.3. klo 8-9
- pe 17.3. klo 8-9 ja 11-13
- Liikunnanohjaaja paikalla opastamassa pe 17.3. klo 11-13!



Lisätietoja seniorikuntosali Kunto Kaaresta [www.karkkila.fi/kulttuuri- ja vapaa-aika/liikuntapalvelut](http://www.karkkila.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut)

Tutustumiset Työväenopiston liikuntaryhmiin:

- **ma 13.3. BailaSenior-tanssi klo 9-10**
liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4
 - **ti 14.3. Memodance klo 11-12**
liikuntahallin peilisali, kulku Koulukuja 7 kautta (Kitan ulko-ovi)
 - **ke 15.3. Seniorijumppa klo 9-10**
liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4
Huom! kulku yhteiskoulun sivuoven kautta (ylikulkusillan alta)
 - **pe 17.3. Tuolijooga klo 10.15-11**
liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4
Huom! kulku yhteiskoulun sivuoven kautta (ylikulkusillan alta)
- Lisätietoja tuntien kuvauksista [www.karkkila.fi/kulttuuri- ja vapaa-aika/tyovaenopisto](http://www.karkkila.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/tyovaenopisto)

Pop up- liikuntaryhmät ja tapahtumat:

- **ti 14.2. Ketteryys- ja tasapainoharjoittelu klo 13-14**
liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4
kulku yhteiskoulun sivuoven kautta (ylikulkusillan alta)
Tunti sisältää pieniä hypähtelyjä ja pyrähdyksiä.
- **ke 15.3. Seniorien testipäivä klo 13-14.30**
palvelutalon takkahuone sekä aula, Nyhkäläntie 37
Testipäivä pääsee testaamaan lihaskuntoa sekä tasapainoa
- **pe 17.3. Tuoli- ja tasapainojumppa klo 13-13.45**
Seniorikuntosali Kunto Kaari, Nyhkäläntie 37

Lisätietoja Ikiliikkuja-viikosta:
p. 044 767 4883/Anne Paananen
tai anne.paananen@karkkila.fi
Karkkilan liikuntapalvelut

Tervetuloa mukaan!

Ikäinstituutin maksuton webinaari to 16.3. klo 10-11

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla.

OHJELMASSA

- ✓ Tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä
- ✓ Vinkkejä liikkeen lisäämiseen
- ✓ Mahdollisuus kysyä ja jakaa ajatuksia liikkumisesta

Ilmoittaudu maksuttomaan senioreille tarkoitettuun webinaariin ti 14.3. mennessä tästä linkistä <https://www.lyyti.in/lisaavoimaavuosiinwebinaari>

