

Tehoharjoittelua Tyykihovin seniorikuntosalilla 2 kertaa viikossa 10 viikkoa



**maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00
alkaen ma 6.9.2021 päättyen ke 17.11.2021
(ei 18.10., 20.10.)**

Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta säännöllisellä ja tavoitteellisella harjoittelulla voidaan voimaa ja tasapainoa säilyttää sekä parantaa. Samalla elämänlaatu paranee ja pärjää kotona pidempään.

Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.

Hinta 60€, joka laskutetaan.

Ohjaajana toimii erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.

**ILMOITTAUDU pe 3.9. mennessä p. 03 41415646/Polo tai
sirpa.polo@forssa.fi**

Ryhmään mahtuu max. 7 osallistujaa.