

➤ JUMPPA

JATKUU Lietohallin Tanssisalilla
torstaisin klo 19.00 – 20.00

uuden ohjaajan Mia Uutisen johdolla

MUTTA jumpan viimeinen kerta on jo 7.3.2019 !

Ylioppilaskirjoitusten takia 3 maaliskuun viimeistä kertaa on peruttu.

Mukaan voi silti tulla, jumppakertoja on useita jäljellä.

➤ ULKOLIIKUNTA

Jumpan jälkeen jatketaan torstaisin ulkona samankaltaisella ohjelmalla kuin viime keväänä.

Käydään eri paikoissa, kävellään, sauvoilla tai ilman ja vähän venytellään.

Kuljetaan kahdessa ryhmässä mahdollisuuksien ja osallistujien toiveiden mukaan

- hitaasti edeten kuunnellen ja maisemia katsellen
- reippaasti kilometrejä taittaen

Aloitetaan jo maaliskuun viimeisellä viikolla

Ohjelma torstaisin **klo 18.00**

- 28.3.** Porraskiipeilyä + kävelyä
Lähtöpaikka kunnantalo
- 4.4.** Loukainien pururata
Lähtöpaikka K-Market parkkipaikka, Nenämäentie 3
- 11.4.** Aurajoen rantapolut
Lähtöpaikka Halistenkosken parkkipaikka
- (18.4.** Kiirastorstai, pääsiäisvapaa)
- 25.4** Vanhalinna ja Linnavuoren huiputus
Vanha Härkätie 111

Varusteina; juomaa, sään mukainen vaatetus ja kävelysauvat, ei pakolliset

Aina pääsee mukaan kauemmaksikin tulemalla tuttuun tapaan kunnantalon edustalle, kyyti järjestyy ja lähtö kunnantalolta klo 17.45.

Tapahtumapaikalle voi mennä omatoimisesti klo 18.

Tiedustelut Marjo puh. 040 5416865