

Liikkujan viikon maksuton liikuntasuunnistus

Pyöräile tai kävele seuraaville ”rasteille”, kerää suorituksia liikuntapassiin ja osallistu arvontaan

- La 16.9. Kävelyretki Herralankosken laavulle, lähtö kirjaston edestä klo 10, makkaratarjoilu
- La 16.9. klo 12 Kirskaanniemen nuotiopaikalla Tiia Levonmaa kertomassa kunnan METSO-kohteesta, 50 retkeilijälle evästarjoilu, jonka jälkeen retkeilyä lähimaastossa
- Su 17.9. klo 16.45 Pandojen teemajumppa tai klo 17 aikuisvoimistelu Moisio liikuntahallissa
- Su 17.9. klo 17 Naisten kuntosäbä (LeKi) Ideapark Sportissa
- Ma 18.9. klo 19 Pandojen lihaskuntojumppa (Moisio)
- Ti 19.9. klo 19 Crossing-tunti ensikertalaisille Crossing Piippokeskuksessa (paikkavaraus järjestäjän sivuilta)
- Ke 20.9. klo 10–12 avoimet ovet Salipisteelle
- Ke 20.9. klo 20 Pandojen venyttely/ kehonhuolto (Moisio)
- To 21.9. klo 10–19 EasyFit Ideaparkin kuntosali, klo 18–18.50 Zumba ®

Lisätietoja moona.myllyaho@lempaala.fi
0401337746



EUROOPAN
LIKKUJAN
VIKKO
16.–22. SYYSKUUTA