



Lempäälän  
Pandat

# Hetki Liikunnalle-ryhmä

# Hetki Liikunnalle-hanke\*

Matalankynnyksen kurssimuotoinen liikuntaryhmä aikuisille liikuntaa harrastamattomille 40-60-vuotiaille työssäkäyville miehille ja naisille. Ryhmässä kokeillaan yhdessä erilaisia liikkumismuotoja sekä ulkona että sisällä toteutettuina.

## Paikka

Koulujen liikuntasalit (Moisio, Lempainen, Kuokkala). Tarkka aika ja paikka ilmoitetaan ennen kurssin alkamista osalistujille.

## Varustus

Joustavat liikuntavaatteet, harjoitukseen on hyvä varata mukaan myös vesipullo.

## Hinta

Jäsenmaksu 12 € /vuosi (sisältää jumppaturvavakuutuksen)  
Hinta: **35 €/osallistuja** Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa (1 kerta per viikko  
1 h 15 min kerrallaan)

## Ilmoittautuminen

Ryhmäkoko: 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen ryhmään jäsentietojärjestelmän kautta.

## Ohjaaja

Vaihtuva ohjaaja

## Tiedustelut

[lempaalanpandat@gmail.com](mailto:lempaalanpandat@gmail.com)

Lisätietoja: [www.lempaalanpandat.fi/HetkiLiikunnalle](http://www.lempaalanpandat.fi/HetkiLiikunnalle)

**\*) Olemme saaneet hanketukiavustuksen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) –ohjelmalta.**

Lempäälän Pandojen ”Hetki Liikunnalle”-hanke on käynnissä 1.6. – 31.12.2019 välisenä aikana ja sen puitteissa järjestetään liikuntatoimintaa aikuisille syyskauden 2019 aikana