



Lempäälän
Pandat

Pariskuntoilu-ryhmä

Hetki Liikunnalle-hanke*

Kurssimuotoinen liikuntaryhmä aikuisille liikuntaa harrastamattomille pareille ja pariskunnille.

Ryhmässä liikutaan yhdessä puolison/ kumppanin tai läheisen ystävän kanssa toinen toistaan tukien ja kannustaen ja samalla nauttien toinen toisensa seurasta. Kurssilla tutustutaan erilaisiin sekä ulkona että sisällä toteutettuihin liikuntamuotoihin.

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: **58 €/pari**. Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa (1 kerta per viikko 1 h 15 min kerrallaan)

Ilmoittautuminen

Ryhmäkoko: 20 paria. Ilmoittautuminen ryhmään jäsentietojärjestelmän kautta.

Ohjaaja

Vaihtuva ohjaaja

Tiedustelut

lempaalanpandat@gmail.com

Lisätietoja: 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