

LIIKUNTARYHMÄ KESIKIKÄISILLE MIEHILLE

Tilastojen mukaan Kauniaislaisilla keski-ikäisillä **MIEHILLÄ** esiintyy ylipainoa enemmän kuin muilla ikäryhmillä. Keski-ikäiset miehet liikkuvat myös vastaavaan ikäryhmään kuuluvia naisia vähemmän, mm. ajanpuutteen takia.

Nyt sinulla, jolta liikunnanharrastus on mahdollisesti vähentynyt tai jäänyt väliin on mahdollisuus aloittaa uusi vuosi liikunnan merkeissä.

Kauniaisten Liikuntatoimi järjestää

KESKI-IKÄISILLE MIEHILLE suunnatua liikuntaa

TIISTAISIN klo. 20.00-21.00 Kauniaisten uimahallin yhteydessä
Kuntokoulu Granin liikuntatilassa ajalla 10.1.2012-15.5.2012

Ohjelmassa mm. kuntojumppaa, keppijumppaa, gymstick-jumppaa, body-pump-jumppaa venyttelyä ym. ja tietysti jälkipuinti saunan lauteilla.



Ohjaus on kaksikielinen. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kurssimaksu on 50€ (sis.saunamaksun).

Ensimmäinen kerta on maksuton tutustumiskäynti. Varusteiksi riittävät rennot vaatteet, sisäliikuntatossut ja vesijuomapullo.

Me tarjoamme hikistä liikuntaa huumorilla höystettynä. Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikunnanohjaaja Helena Pirvola-Nykänen puh. 050-555 6252 tai helena.pirvola-nykanen@kauniainen.fi

Ryhmään mahtuu 15 innokasta liikkujaa !