

Kevään 2012 liikuntaryhmät

Ryhmiin ilmoittautuminen
25. ja 26.1. (ke – to) klo 12.00 – 15.00
Liikuntaohjelma voimassa 30.1. - 25.5.2012

Ryhmiin ilmoittautumisia ottaa vastaan:

Sanna Ikonen, fysioterapeutti p. 261 (09 - 26064 261)

- Tuolijummat keskiviikkoisin klo 10.00 ja klo 10.45
- Kuntopiiri / välinejumppa torstaisin klo 10.00
- Miesten Kuntosali tiistaisin klo 10.00

Tasapainoryhmät ovat pienryhmiä ja niihin osallistujat valitaan erikseen.

Hinta: Ryhmiin osallistumisesta on kertamaksu **2 € / ryhmä**. Toteutuneet kerrat laskutetaan kevätkauden lopussa. **Huom! Muuttunut laskutuskäytäntö.**

Ohjaajan poissaolosta ilmoitetaan palvelutalon ilmoitustauluilla. Ohjaajalle ei ole sijaista, joten ohjaajien poissa ollessa ryhmä toimii omatoimisesti tai peruuntuu.

Lisätietoa ja tiedotteita löytyy Espoon Lähimmäispalveluyhdistyksen ilmoitustaululta vastapäätä fysioterapeutin toimistoa, B-puolen 2. kerroksen ilmoitustaululta sekä yhdistyksen kotisivuilta www.elpy.fi.

Tutustu myös Espoon kaupungin liikuntatoimen tarjontaan. Espoonlahden alueen ohjatusta senioriliikunnasta saat lisätietoa mm. palvelutalon ilmoitustauluilta.