



Ukonniemi Areenan ikäihmisten liikunta

Suosittu Ukonniemi areenan ikäihmisten liikunta alkaa jälleen maanantaina 14.2.2022

Tiedote **11.2.2022 16:09**

Maksuttomissa liikuntatuokioissa on mahdollisuus turvalliseen ohjattuun tai omatoimiseen liikkumiseen. Osallistua voi myös oman avustajan kanssa.

Ohjelmassa on muun muassa sauvakävelyä omilla sauvoilla, keppi- ja kuminauhajumppaa, kahvakuulaharjoittelua ja paljon muuta. Tuokion päätteeksi on aina kahvitarjoilu.

Hallissa tarvitaan ulkoiluvaatetus. Ikäihmisten liikuntatuokioiden ajan areenalla ei ole muita harrasteryhmiä ja toiminnassa noudatetaan vallitsevia terveysturvallisuusohjeita.

Ukonniemi areenan ikäihmisten liikunta on kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja torstaisin kello 13.00 - 14.30

Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Tervetuloa!

Ukonniemi areena sijaitsee osoitteessa Ottelukatu 9, Imatra.

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, riitta.pellinen@imatraf.fi, p. 020 617 7202

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, marjo.hiltunen@imatra.fi, p. 020 617 7286