

# SPORTTITUOKIO

## ONKO AJATUKSISSA ALOITTA A LIIKKUMINEN? KIPINÄ LIIKKUMISEEN HUKASSA?

Sporttituokio on liikuntaharrastuksen aloitteleville tarkoitettu liikuntatapahtuma, jossa on mahdollista löytää kipinä liikkumiseen. Tule rohkeasti mukaan ohjattuihin jumppatuokioihin!

## TIISTAINA 27.11. KLO 12.00-15.00 HIEKANPÄÄN TEKONURMIKENTÄLLÄ

Käytössä EsLin voimavaunun välineistö, johon tutustutaan ohjatusti. Ohjelmassa lyhyitä matalankynnyksen ohjattuja jumppia. Kesto jumpalla 15-20min.

### AIKATAULU

- 12.00 Kahvakuula/Toiminnallinen harjoitus
- 12.30 Kahvakuula/Tasapainoharjoitus
- 13.00 Kahvakuula/Toiminnallinen harjoitus
- 13.30 Kahvakuula/Tasapainoharjoitus/Sauvakävelylenkki+sauvajumppa
- 14.00 Kahvakuula/Toiminnallinen harjoitus/Sauvakävelylenkki+sauvajumppa
- 14.30 Kahvakuula/Tasapainoharjoitus/Sauvakävelylenkki+sauvajumppa

**TOIMINTA JÄRJESTETÄÄN ULKONA, JOTEN SÄÄNMUKAINEN VARUSTUS!**

Tapahtuman järjestää: Pieksämäen Kaupunki & Tsemppaa hyvä fiilis -hanke