



Vireästi yhdessä - kurssi



Lappeenranta

5.10.-16.11.
Tiistaisin
klo.10-12

Senioreille maksuton kurssi liikunnasta ja ravitsemuksesta.

Vuoroviikoin keskitytään liikuntaan sekä terveelliseen ruoanlaittoon.

Kokkailukerroilla tehdään Etelä-Karjalan Marttojen opastuksella, ikääntyvän ruokavalion erityispiirteet huomioiden helppoa ja hyvää ruokaa, Valtakatu 45.

Liikuntakerroilla kokeillaan eri liikuntamuotoja ohjaajan opastuksella, Lappeenrannan uimahallin ympäristössä.

Ilmoittautuminen:

<https://ssl.tapahtumakone.fi/vireastiyhdessa>

Tiedustelut: Alina Tuuri, 040 626 0104,
alina.tuuri@lappeenranta.fi

Lappeenrannan liikuntatoimi