



Liikuntaseura Vermuntilan Tempo ry:n liikuntajaos järjestää osana
Tempo liikuttaa -hanketta

TEMPO LIIKUTTAÄ -PÄIVÄ

AIKA: Su 5.11. klo 11.00-13.30

PAIKKA: Unajan koulun liikuntasali

OHJELMA

klo 11.00-11.45 LAVIS-lavatanssijumppa (Laura Aalto)

klo 12.00-12.45 kehonpainoharjoittelua (Arto Tarvainen)

klo 12.45-13.30 kehonhuoltoa (Arto Tarvainen)

PÄIVÄN HINTA 10 €

Voit osallistua yhteen, kahteen tai kaikkiin kolmeen tuntiin yhdellä
maksulla!



Selätä syksyn kaamos ja tule laittamaan
liikettä niveliin!

Lisätiedot Meli Valo, p. 044 552 6782