



Liikunta- ja virkistyspäivä 3.9.2024

Lehmirannassa

Ohjelma

10.00 - 10.15	Tervetuloa luentosali	Sari Örling toiminnanjohtaja, EL V-S piiri
10.15 - 11.00	Pidä huolta terveydestäsi luentosali	Lotta Hakala vastaava fysioterapeutti, Attendo
12.00 - 13.00	Lounas ravintolassa	
	Lehmirannan esittelykierros	
	Rolle -pelin esittely juhlasali	Reijo Vesén, KarhuKaMu Oy
	Toimintakykytestausta mm. puristusvoima, alaraajojen lihasvoima	Attendo
	Hydrobic kylpylän altaassa	Outi Kokko-Ropponen, Eläkeliitto
	Puistojumppaa	Pirjo Laine, piirin liikuntavastaava
	Oman mielen mukaan: Pyöräilyä, Mölkkyä, Uintia, Luontopolkua, Frisbeegolfia, Kuntosalia, Minigolfia Tikanheittokisa	
	Loppurentoutus juhlasalissa	Pirjo Laine



Kylpylä/uinti/hydrobic/sauna: erillinen maksu Lehmirantaan 10 €.
Ilmoittautumiset 27.8. mennessä varsinais-suomi@elakeliitto.fi tai 044 350 0065.
Osallistumismaksu on 20 €, ja se sisältää keittoruokailun, pullakahvit ja ohjelman.
Maksu piirin tilille FI85 5434 0820 0409 42.