



## Eläkeliiton Satakunnan piiri

### EL-SATAKUNNAN PIIRIN LIIKUNTA VASTAAVIEN KOULUTUS

**Aika: 15.8.2024**

**Paikka: Pitkäjärven Vapaa-ajankeskus, Urheilutie 15, Kokemäki**

**Kouluttaja: Eläkeliiton liikuntasuunnittelija Outi Kokko-Ropponen**

Klo 8:30	Aamukahvit suolaisella
Klo 9:00 – 10:00	Lisää liikettä kaikille (luentotila)
10:15 – 11:30	Ulkoliikuntaa ja lajikokeiluja (ulkona)
11:30 – 12:15	Lounas
12:15	Asahin ABC
13:00	Asahi (liikuntasali / ulkona)
14:00	Ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa (liikuntasali / ulkona)
14:45	Mitä vien kotiin?
15:00	Lähtökahvit makealla

H! ”Liikunnalliset” asusteet!

**TERVETULOA!**