

HYVINVOINNIN STARTTI - LIIKUNTANEUVONNAN PIENRYHMÄVALMENNUS ALKAA HUHTIKUUSSA

Haluaisitko aloittaa liikunnan, mutta et tiedä missä ja miten? Tule mukaan maksuttomaan hyvinvoinnin startti-pienryhmävalmennukseen! Kuuden kerran Hyvinvoinnin startti on liikuntaneuvonnan pienryhmä, joka on tarkoitettu liikkumista aloitteleville tai vähän liikkuville akaalaisille.

Ryhmässä kokeillaan eri liikuntamuotoja, kuten kuntosalia, ryhmäliikuntaa, vesijumpppaa sekä ulkoliikuntaa. Kurssilla tutustutaan myös uniterveys- ja ravitsemussuosituksiin. Ryhmään mahtuu mukaan 10 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 15.4.-20.5. klo 13.30-15, paitsi ti 15.4. klo 10.30-12.15 ja 22.4. klo 12.00-13.30.

Lisätietoja sähköpostitse: heidi.menna@akaa.fi

Ilmoittaudu mukaan Hellewi-järjestelmän kautta:

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/akaanliikunta/fi/>

tai sähköpostitse: heidi.menna@akaa.fi