



VIIKKO – OHJELMA kevät 2019

!!! Liikettä lihaksille, nivelille ja ennen kaikkea mielelle !!!

PORISSA

LIIKE ON LÄÄKE!



Porin Keilahalli, Puinnintie 4

Maanantai 07.01. – 27.05. (ei 22.4.) Keilailu 13.30 – 15.00

joka viikko ja omavastuu 5,00e/kerta. **Huom! Heitetään 3 sarjaa**

Tulethan paikalle hyvissä ajoin, jotta päästään alkuun ajoissa. Joukkueet jaetaan heti!

AQUA Training studio, Mikonkatu 20-22, Otavankadun puolelta

Tiistai 08.01. – 14.05. **Vesiparkkis** (maksuton) 14.00 – 14.45

100 Syke, Isolinnankatu 22

Torstai 10.01. – 23.05. **Ohjattu kuntosali** 12.00 – 13.00

(Maksu: Laskutetaan kauden loputtua käyntikertojen mukaisesti **3,00e/kerta**)

Porin seudun kansalaisopisto, Gallen-Kallelankatu 14

Perjantai 25.01. – 26.04. (ei 22.2.) **Jooga** (maksuton) 13.30 – 14.45

(ei 19.4.)

(Ilmoittaudu Kansalaisopistoon netillä, puhelimella tai paikan päällä)

!!! Huomioithan muuttuneet päivät ja kellonajat !!!

Kai Vainiolta, liikuntaa@parkinsonpori.fi tai 045 128 4280, saat tarkempia tietoja.

Katso myös www.parkinsonpori.fi, yhdistys@parkinsonpori.fi

