



**VIKKO – OHJELMA syksy 2021**

**!!! Liikettä lihaksille, nivelille ja ennen kaikkea mielelle !!!**  
Tulethan AINA paikalle hyvissä ajoin, jotta päästään ajoissa alkuun.



**PORISSA**

**LIIKE ON LÄÄKE!**

- Maanantai** 06.09. - 20.12. Keilailu 13.30 - 15.00  
Porin Keilahalli, Puinnintie 4  
Maksu: 5,00e/kerta paikan päällä. Huom! Heitetään 3 sarjaa  
Joukkueet jaetaan heti tultuasi!  
;Huom! EMME keilaa 06.12.
- Tiistai** 07.09. - 14.12. Vesiparkkis 14.00 - 15.00  
Diakonialaitos, ovi 4, kuntoutusosasto  
Maksu: Omav. 4,00e/kerta laskutetaan käyntikertojen mukaan kauden loputtua.
- Torstai** 26.08. - 16.12. Ohjattu kuntosali 12.00 - 13.00  
100 Syke, Isolinnankatu 22  
Maksu: Omav. 3,00e/kerta laskutetaan käyntikertojen mukaan kauden loputtua.
- Perjantai** 10.09. - 03.12. Jooga 13.30 - 15.00  
Maksu: Omav. on ½ kurssimaksusta – laskutetaan kauden loputtua.  
Porin seudun kansalaisopisto, Gallen-Kallelankatu 14  
**(Ilmoittaudu Kansalaisopistoon netillä tai puhelimella,  
älä maksa itse, vaan laita maksajaksi yhdistys;  
Y-tunnus Y-181 6132-0)**
- Perjantai** Musiikkiliikunta, suunnittelussa ja tiedotamme  
sähköpostein ja tekstiviestein, jos toteutuu.

=====

**Jokainen osallistuu kaikkiin tilaisuuksiin harkiten ja täysin omalla vastuullaan  
- ethän saavu paikalle, jos tunnet itsesi huonovointiseksi, kiitos.**

=====

**Katso myös [www.parkinsonpori.fi](http://www.parkinsonpori.fi), [yhdistys\(AT\)parkinsonpori.fi](http://yhdistys(AT)parkinsonpori.fi)**



Osaavaa kansalaistoimintaa  
**Opintokeskus Sivis**

