



jamk.fi

Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila (MEKA) -koulutushanke järjestää:

Kevään liikuntapäivät Saarijärvellä

Tervetuloa
mukaan!

Kevään liikuntapäivät järjestetään Saarijärvellä Uimahalli-kuntokeskus Aarresaassa ja Kylpylä-hotelli Summassaassa.

Liikuntapäivissä käydään läpi työkykyä ylläpitävää liikuntaa sekä annetaan vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun kuntosalilla, uimahallissa sekä lumikenkäilyssä.

Alustava ohjelma ja aikataulu

18.1. Kuntosaliohjaus

klo 12 – 13.30, Uimahalli-Kuntokeskus Aarresaari

Kuntosaliohjauksen jälkeen mahdollisuus käydä uimassa ja saunassa maksuttomasti.
Ilmoittautuminen 14.1.2019 mennessä!

15.2. Allasjumppa

klo 12 – 13, Uimahalli-Kuntokeskus Aarresaari

Tuntiin sisältyy sekä vesijuoksua että allasjumppaa.
Ilmoittautuminen 11.2.2019 mennessä!

19.3. Lumikenkäily (säävaraus)

klo 12 - 14, Kylpylä-Hotelli Summassaari

Lumikenkäilyä Summassaaren kauniissa luonnossa ja lopuksi juodaan nokipannukahvit rantanuotiolla. Varusteet saatavilla Summassaaresta.
Ilmoittautuminen 5.3.2019 mennessä!

Osoitteet:

Uimahalli-kuntokeskus Aarresaari
Sivulantie 6, 43100 Saarijärvi

Kylpylä-hotelli Summassaari
Summassaarentie 180, 43100 Saarijärvi

Pidetäänhän työkykyä yllä, tervetuloa mukaan!

Liikuntatunnit ovat maksuttomia. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Susanna Lahnamäki-Kivelä, 040 725 6603, susanna.lahnamaki-kivela@jamk.fi

Tapahtuman järjestää Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila-hanke. Hanketta hallinnoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Biotalousinstituutti ja mukana hankkeessa on ProAgria Keski-Suomi.