

Hei Lappajärven alueen tuottajat ja lomittajat!

Aloitamme pienryhmätoimintaa Lappajärven lähialueella "Ookko kunnos?" maatilayrittäjien hyvinvointihankkeen puitteissa. Tarkoituksena on kokoontua yhteen mukavan yhteisen harrastamisen, kuntoilun ja jutustelun merkeissä. Tervetuloa naiset, miehet, nuoret, tuottajat, lomittajat ja kaikki hyvinvoinnista kiinnostuneet!

- **ma 26.9 klo 19.15 Kuntosaliharjoitus**, tutustuminen kuntosaliharjoitteluun turvallisesti ohjaajan johdolla ja mukavassa porukassa
- **ma 10.10 klo 19.15 Kahvakuula**, tutustuminen kahvakuulaan kuntoilu- muotona
- **to 27.10 klo 19.15 Vesijumppa**, nivelille lempeä harjoitusmuoto joka sopii kaiken ikäisille

Paikka: Kylpylä Kivitippu, ohjaajina kylpylän liikunnan ohjaajat.

Tapaamisissa kuntoillaan, saadaan tietoa myös terveydestä, työturvallisuudesta ja keskustellaan ammattiasiaakin, mutta tärkeintä on kuitenkin yhdessä oleminen, vertaistuki ja keskustelut mukavassa porukassa. Olet lämpimästi tervetullut toimintaan mukaan. Ota naapurisikin mukaan ja jaetaan energiaa yhdessä! **Säilytä ohjelma tallessa!**

Kauden kurssimaksu on 15 €/tila/perhe

Lisätiedot:

elina.sepponen@sedu.fi , 040 868 0791.

Voirahan hyvin ja eletähän paremmin koko perhe!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

