



K K I

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

Nyt on oikea aika aloittaa liikkuminen!

Liikuntastartti yli 40v

- kokeillaan ohjatusti eri liikuntamuotoja, tavoitteena löytää oma liikuntamuoto
- **16.9.-25.11. 2010 torstaisin klo 19-20**, kokoontuminen Kerimäen liikuntahallilla, Koulutie 2, 58200 Kerimäki.
- ohjaajana fysioterapeutti, kuntovalmentaja (FAF) Olli-Pekka Pöllänen
- ilmoittautuminen **13.9.2010 mennessä liikuntahallille p. 044-4175106.**

Kuntosaliohjausta la 25.9.2010 klo 14.00-18.00 (Koulutie 2, 58200 Kerimäki)

- Liikuntahallin kuntosalilla on fysioterapeutti, kuntovalmentaja (FAF) Olli-Pekka Pöllänen ohjaamassa turvalliset perustekniikat laitteissa ja vapaissa painoharjoitteissa
- Hyödynnä ilmainen ohjaus! Maksat vain tavallisen kuntosalimaksun, ohjaaja on neuvomassa oikeita liikeratoja!
- **Tervetuloa aloittamaan kuntosaliharjoittelu kesäkauden jälkeen!**

Järjestäjä: Kerimäen kunta, vapaa-aikatoimi: KKI-hanke