LIIKUNTAOHJEITA JA HARJOITTEITA KAATUMISEN EHKÄISYYN

Torstaina 22.1.
Onnin kuntosalilla
klo 13.15-14

Tule hakemaan vinkkejä ja ohjeita

1. Miten harjoittaa lihaskuntoa tasapainoa tukien
2. Vinkkejä tasapaino-harjoitteluun kotona
3. Materiaalia kaatumisen ehkäisyyn

Tiedustelut
Ida Clewer,
p.040 183 8538
ida.clewer@pukkila.fi

PUKKILA.