

Kylien senioreiden liikuntaperjantait kevät 2018

Liikuntaperjantait kylien senioreille jatkuvat uimahalli Vesihidessä.

Alakemijoen suunnan liikuntaperjantait ovat **9.2., 2.3., 6.4.**

Linja-auton aikataulu: **Jaatila (Rannan th) klo 10.45, Muurola n. klo 11.00, Rautiosaari n. klo 11.20**

Kyytiin pääsee linja-autopysäkeiltä matkan varrelta. Olethan ajoissa pysäkillä, sillä linja-auto ei odota.

Perillä uimahallilla noin klo 11.45.

**Kuntojumppa vaihtuvin teemoin uimahallin musiikkiliikuntasalissa
klo 12.00–12.45.**

Vesijumppa Laguunialtaassa klo 13.15–14.00. Uimaan saa mennä jo aiemmin, mutta Laguunialtaaseen vasta edellisen ryhmän poistuttua.

Kotimatka alkaa klo 14.30.

Mukaan tarvitset reipasta mieltä, sisäjumppavarusteet, juomapullon, uima-asun ja saunomistarvikkeet. Uimahallin sääntöjen mukaan hiukset tulee kastella ennen uima-altaalle menoa, tai käytettävä uimalakkia.

Uimahallilla on pieni kahvio, mutta omia eväitä kannattaa ottaa mukaan.

Uimahallireissut ovat jumppapassin (26€) ostaneille maksuttomia, muille retken hinta on 5€ (maksetaan uimahallin kassalle).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

liikunnanohjaaja **Katriina Merkkiniemi**

040-5625337 tai katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi.

