

LIIKKEELLE YHDESSÄ!

Kaipaatko lisää liikettä arkeen tai haluatko kokeilla uusia liikuntamuotoja hyvässä seurassa?

- Maanantaisin klo 13.00-14.30
- Räikänpuiston ulkokuntosali

Aloitamme tutustumalla ulkokuntosalin laitteisiin helposti ja turvallisesti. Syksyn aikana voimme suunnata myös sisäliikunnan pariin ja kokeilla esimerkiksi keilailua tai sulkapalloa.

Tämä ryhmä rakentuu osallistujiensa näköiseksi. Tule mukaan vaikuttamaan sisältöön ja löytämään oma tapasi liikkua!

Toiminta on ilmaista ja suunnattu työikäisille ylöjärveläisille

YHTEYSTIEDOT

Mielen ry:n Ylöjärven avoin ryhmätoiminta
Jyri Hasa, jyri.hasa@mielen.fi tai 050 441 3723

Raikänpuiston ulkokuntosali, Räikäntie, 33470 Ylöjärvi
mielen.fi/ylojarven-avoin-ryhmatoiminta

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**