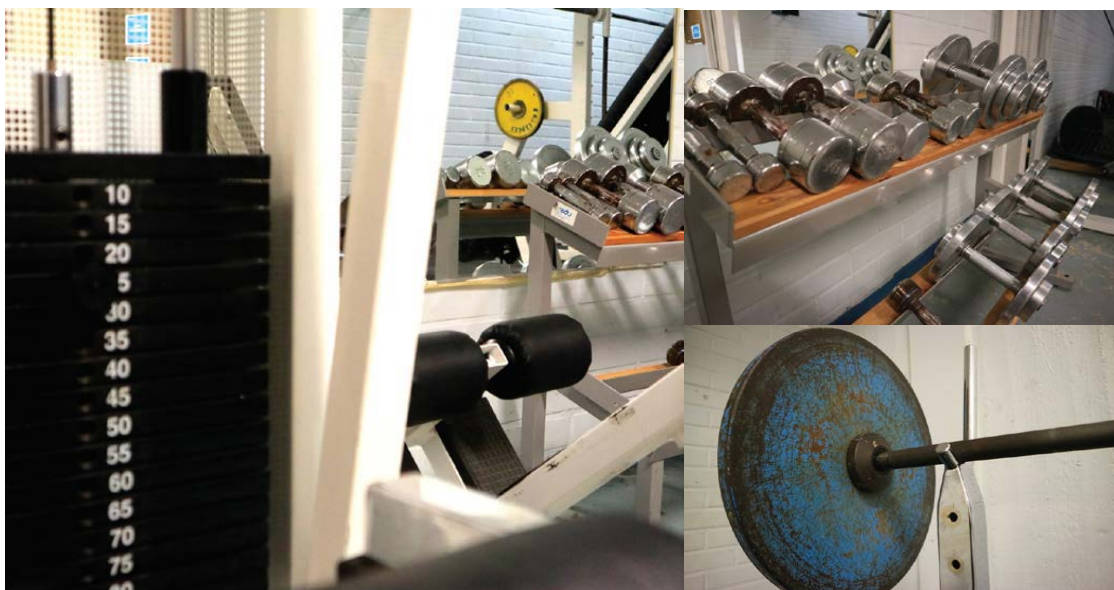


## Kuntosali tutuksi -kurssi



on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja harjoittelusta kiinnostuneille ikääntyneille ensisijaisesti yli 70-vuotiaille nokialaisille. Kurssi sisältää henkilökohtaisen harjoitusohjelman suunnittelun yhdessä liikunnanohjaajan kanssa, laitteiden käyttöopastuksen ja ohjauksen turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti. Hinta 15 €/sis. 4 ohjattua kertaa.

**Paikka:** Nokian uimahallin kuntosali (välikatu 24)

### Ajankohdat:

Maanantaina 12.8. klo 10:00 - 11:00

Perjantaina 16.8. klo 15:00-16:00

Maanantaina 19.8. klo 10:00-11:00

Perjantaina 23.8. klo 15:00-16:00

Ilmoittaudu mukaan ryhmään 5.8. alkaen liikuntapalveluiden nettisivuilta. Mukaan mahtuu 7hlö/kurssi, ilmoittautumiset otetaan vastaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

*Lisätietoja: Nokian kaupungin liikunnanohjaajat p. 040 844 3955,  
[uimahalli@nokiankaupunki.fi](mailto:uimahalli@nokiankaupunki.fi)*