

**Kurikan liikuntatoimi
järjestää:**

työ-
ikäiset

MATALAN KYNNYKSEN

Startti -liikuntaryhmä

Onko liikkumisen into hakusessa? Etsitkö vielä omaa harrastustasi? Olisiko säännöllisen terveysliikunnan aloittamisesta hyötyä hyvinvoinnillesi?

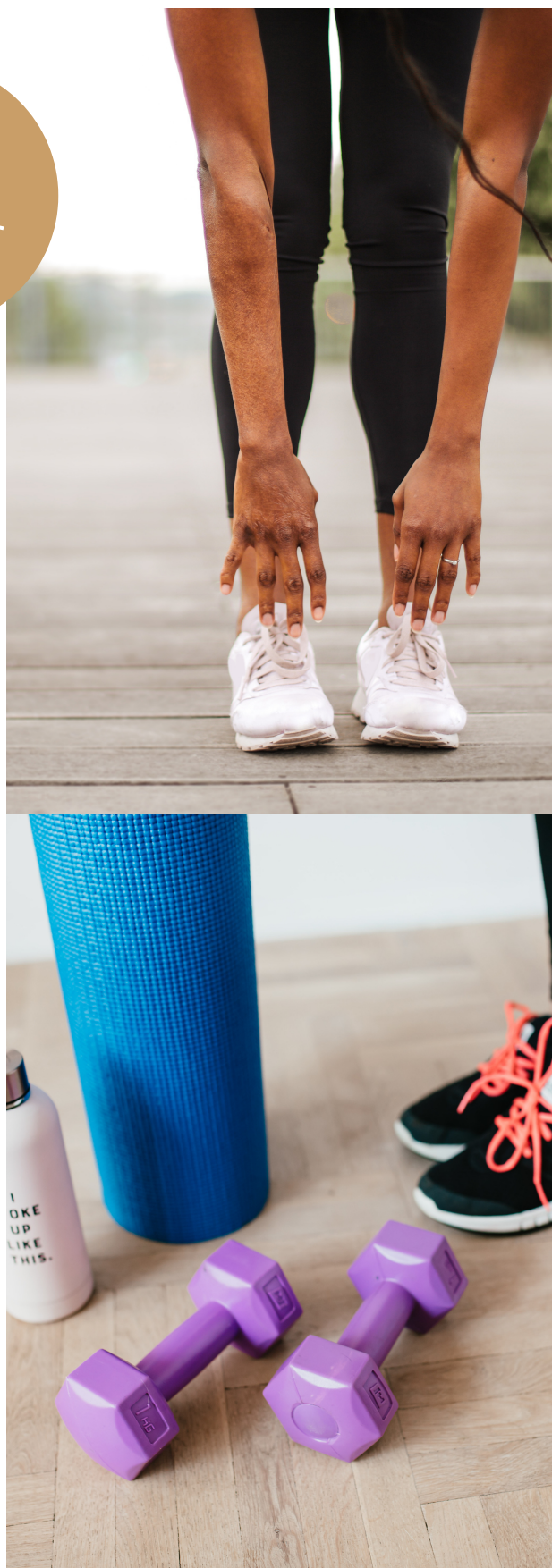
Ilmoittaudu mukaan aikuisten Startti-liikuntaryhmään, missä tavoitteena on löytää itselle mielekäs tapa liikkua säännöllisesti. Ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, missä totutellaan ja etsitään omaa liikkumismuotoa kokeilemalla eri liikuntalajeja. Ryhmästä saat tukea ja vinkkejä!

**Aloituskerta:
to 14.10.2021 klo 16.30-17.30
Kurikka**

Tapaamiset joka viikko 10 kerran verran!

Hinta 20€

Maksimi ryhmäkoko 20 hlö. Ryhmä toteutuu vähintään viidellä osallistujalla.



**Ilmoittautumiset ja
lisätietoa:**

Jenni Peltomäki,
hyvinvointiohjaaja
p. 044 7376903
jenni.peltomaki@kurikka.fi

KURIKKA