

Kurikan liikuntatoimi  
järjestää:

työ-  
ikäiset

MATALAN KYNNYKSEN

# Startti

## -liikuntaryhmä

Onko liikkumisen into hakusessa? Etsitkö vielä omaa harrastustasi? Olisiko säännöllisen terveystoiminnan 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:**

**ti 2.11.2021 klo 16.30-17.30**

**Jalasjärvi**

**Tapaamiset joka toinen 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**