



Päivän hinta

**30€** /hlö

Hinta sis. päivän ohjelman,  
kahvin, ruokailun  
ja kuljetuksen.

# Kunnon kevätpäivä

perjantaina 24.5.2019 klo 9-15

Hyrynsalmi Ukkohalla

Ikäihmisten perinteisessä liikuntatapahtumassa on luvassa reipasta liikkumista ja iloista yhdessä oloa kevätkauden päätöksen kunniaksi.

Tänä vuonna ohjelmassa on mm. tuolijumppaa, senioritanssia, kuntosalia, kehonpainoharjoittelua, sauvakävelyä sekä metsätaitoa. Tämän lisäksi voit lisämaksusta osallistua Keilaukseen (6€/hlö) sekä Ukkohallan saunamaailmaan, jossa ohjattu vesijumppa (4€/hlö).

## ILMOITTAUTUMISET KAJAANISTA:

pe 20.5.2019 mennessä Kainuun Liikunta 08-632 590 tai  
<https://kainuunliikunta.fi/kunnon-kevatpaiva-ukkohallassa/>

## KULJETUS:

klo 7.15 Lehtikankaan S-Market  
klo 7.30 Kajaanin linja-autoasema

