



Päivän hinta

**20€** /hlö

Hinta sis. päivän ohjelman,  
kahvin ja ruokailun.  
Kysy yhteiskyydistä

# 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 KUHMOSTA:

pe 20.5.2019 mennessä Jussi Heikkiselle:  
puh. 044-7255415 - [jussi.heikkinen@kuhmo.fi](mailto:jussi.heikkinen@kuhmo.fi)  
(ilmoita samalla mahdollinen erityisruokavalio)

