



- 21.1. – Tutustuminen ja kevyt alkulämmittely, tasapainoharjoittelu
- 28.1. – Boccia
- 4.2. – Spinning / Restoraattoripyöräily
- 11.2. – Kuntonyrkkeily
- 25.2. – Tasapaino ja kehonhallinta
- 4.3. – Boccia-turnaus
- 11.3. – Pallopelit
- 18.3. – Sirkus- ja koordinaatioharjoitteet
- 25.3 – Sähly
- 8.4 – Liikunnalliset peli
- 15.4 – Toivekerta (osallistujien suosikit)

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄ

**KESKIVIIKKOISIN
KLO 16:45–17.45**

NAKKILAN LIIKUNTAKESKUS

Tule mukaan liikuntaryhmään, jossa kokeillaan erilaisia lajeja rennossa ja mukavassa ilmapiirissä. Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on eriasteisia toimintakyvyn haasteita. Ilmoittaudu 14.1.26 mennessä tekstiviesti/whatsapp tai sähköpostilla ----->

Ohjaajana Fysioterapeutti Terhi Männistö

Hinta 40€/ kausi tai 4 €/kerta

SATAKUNNAN
NEUROYHDISTYS

p. 045 180 66 88

neurosatakunta@gmail.com

verkko-osoite
satakunta.neuroliitto.fi