

*Tämä viesti on Joensuun Toimihenkilöt Pro ry. jäsenille.*

**Kehon harjoittelua sunnuntaina 11.9. klo 15:15-16:45.**

Joensuun Toimihenkilöt Pro ry jäsen, tule mukaan tutustumaan toiminnalliseen kehon harjoitteluun **Papinkadun koulun liikuntasaliin, osoite Papinkatu 3, JOENSUU**.

Alussa on pieni pohjustus aiheeseen, sen jälkeen kunnon lämmittely oman kehon voimalla, jonka jälkeen kiertoharjoittelurata eri välineitä ja oman kehon painoa hyödyntäen. Treenin lopuksi tulee loppuverryttely. **Treenin vetää liikunnanohjaaja Jenni Raassina-Asikainen.**

**Ilmoittautumiset 31.8.** mennessä tiedoin nimi ja jäsennumero. Tilaisuus toteutetaan, mikäli ryhmäkoko on vähintään 10 henkilöä. Ilmoittaudu pikaisesti, koska ryhmäkoko on enintään 20 henkilöä.

Ilmoittaudu [*joensuuntoimihenkilot@gmail.com*](mailto:joensuuntoimihenkilot@gmail.com) tai vaihtoehtoisesti 040-5371597/Riikka.

Liikuntaterveisin

HALLLITUS