



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 kiertoarjoittelurata 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 tai vaihtoehtoisesti 040-5371597/Riikka.

Liikuntaterveisin

HALLITUS

Varmistamme ilmoittautumisesi viiden päivän sisällä viestin saatuaamme.