



Lahden Seudun Toimihenkilöt Pro ry:n virkistysryhmä järjestää talvitapahtuman Vierumäen Urheiluopistolla **lauantaina 11.3.2023 klo 10 alkaen**

**Ohjelmassa:**

klo 10.00–11.00 Niska–hartiajumppa

klo 10.00–12.00 Lumirieha (mm. mäenlasku, tandemhiihto, lumipelit)

Klo 11.00–12.00 Lumikenkävävely

Klo 11.00–12.00 Lasten liikuntaleikit (liikunnallisia leikkejä hippaleikeistä polttopalloon)

Klo 12.00–13.00 Crosstraining

klo 12.30–15 lounas Fennadan Puhti–ravintolassa

Uintimahdollisuus klo 9–20 Vierumäen uimahallissa

Sitovat ilmoittautumiset la 4.3.23 mennessä [klikkaamalla tästä](#)

**Ilmoitathan osallistujien nimet, erikoisruokavaliot, lasten iät ja jäsennumerosi sekä mihin lajeihin/lajiin haluat osallistua. Huom! jos et halua osallistuja lajeihin ollenkaan, niin ilmoitathan senkin.**

Osallistuminen on maksuton jäsenille ja perheenjäsenille

Tervetuloa viettämään kiva ja liikunnallinen päivä perheen kanssa!