

Senioriliikunta –kurssit
Kiljavalla
25.-29.11.2019

2019



Ohjelmassa mm.

- ☺ ulkoilua, sauvakävelyä
- ☺ rentoutusta
- ☺ venyttelyä
- ☺ kevyttä liikuntaa
- ☺ hyödyllistä tietoa liikkumisesta.



Täysihoitohinta sisältää ohjattua toimintaa, ohjelman mukaiset ruokailut ja majoituksen 2 hh.

Kurssimaksu 5 pv/hlö:

- SAK:n liittojen jäsenet 150 €
- Perheenjäsenet 240 €
- Ei jäsenet 380 €
- Lapset 4-13-vuotiaat –50 % perheenjäsenen hinnasta (lisävuode). Alle 4 -vuotiaat maksutta.

ILMOITTAUTUMISET:

3 viikkoa ennen kurssin alkua

kurssit@kio.fi

puh. 09 276 251

www.kio.fi

Ps. Kurssi ei sovellu henkilöille, joilla on liikuntarajoitteita.