



Espoon Reumayhdistys ry. - Esbo Reumaförening rf.

Ulkokuntosali tapahtuma 23.5. kello 13.00 - 14.30 Leppävaaran urheilupuistossa

Espoon Reumayhdistys järjestää ulkokuntosali tapahtumaan Urheilupuiston kentän takana olevalla ulkokuntosalilla tapahtuman, jossa jokainen voi tutustua ulkokuntosali laitteisiin.

Tiistaina 23.5.kello 13.00.– 14 30. Leppävaaran urheilupuiston ulkokuntosalilla.

Paikalla Reumaliiton Liikunnan ja terveyden asiantuntija **Kirsi Kaipainen-Pyykkö**, Vantaan Reumayhdistyksen liikuntavastaava **Tanja Mäntyvaara** ja Espoon liikuntatoimen ohjaaja.

Tämä on mainio tilaisuus viettää mukavaa yhdessäoloa muiden jäsenten kanssa samanhenkisessä seurassa. Tavoitteenamme on rohkaista osallistujia kokeilemaan laitteita ja löytämään uusia tapoja, liikkua ja treenata. Ohjaajien läsnäolo ja opastus takaavat turvallisen ja hauskan treenielämyksen kaikille. Tule mukaan nauttimaan ulkoilusta ja aktivoitumaan yhdessä muiden jäsenten kanssa.

Tapahtumassa pidämme lyhyen alkulämmittelyn ja harjoittelemme omatoimisesti ohjaajien opastuksella.

Ohjelmassa on myös tarjolla kahvia ja pientä syötävää. Tapahtuma on maksuton ja avoimia kaikille pääkaupunkiseudun reumayhdistysten jäsenille.

Tervetuloa mukaan ulkoilemaan, liikkumaan ja tutustumaan uusiin laitteisiin. Yhdessä muiden reumayhdistysten jäsenten kanssa!

Ilmoittautuminen ei ole välttämätöntä, mutta jos tiedät etukäteen osallistuvat pääsi tapahtumaan, voit ilmoittaa sen meille vastaamalla tähän sähköpostiin.



Ystävällisin terveisin,

Espoon Reumayhdistys