

PORKKAPIRTILLÄ KAKSI UUTTA AVOIMEN TOIMINNAN RYHMÄÄ.

Ryhmät kokoontuvat joka viikko läpi kesän. [Sateella juhlasalissa.](#)

Molemmat ryhmät sopivat kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille. Suosittelen lämpimästi kaikille!

ASAHI

tiistaisin klo 9:00 – 9:30 Senioripuistossa.

Senioripuisto on Porkkatie 3:n vuokra-asuntojen sisäpihalla.

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuokuntamuoto meille suomalaisille ihmiselle.

Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä ylläpitämään fyysistä terveyttään ja henkistä tasapainoaan.

Asahi soveltuu kaikille ihmisille muun liikuntaharjoittelun ohjeen palauttavaksi ja liikkuvuutta lisääväksi harjoitusmuodoksi.

Asahia voi harjoittaa sekä seisten, että istuen.



ASAHI

- Matalan kynnyksen terveystuokuntaa meille suomalaisille.
- Sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille.
- Vahvistaa kehoa ja tasapainoa.

Tiistaisin klo 9:00 - 9:30
Porkkatärmän Senioripuistossa, Porkkatie 3

LIIKKEET

- Tehdään seisten
- Hitaasti ja rauhallisesti
- Yksinkertaisia, kokonaisvaltaisia
- Mitaän erityisvarusteita ei tarvita.

Asahi on neljän suomalaisen liikunta-alan huippuasiantuntijan kehittämä terveystuokunta.
Laji ei tarvitse ennakkoo-osaamista.
Jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan.

TOOLIHUVIT

keskiviikoin klo 10:30 -11:00 Toimintakeskus Porkkapirtin sisäpihalla

Toolihuveista iloa ja virkistystä päivään.

Liikuntamuoto, jossa musiikki ja tarina liikuttavat.

Tanssi tekee hyvää mielelle ja kropalle!

Kaikki TooliHuvit tanssitaan istuen 😊



Toolittuvit

keskiviikoin

klo 10:30

Porkkapirtin sisäpihalla

TERVETULOA!

Tervetuloa mukaan! Lisätietoja ryhmistä
liikunnanohjaaja Erja Paakkari, p. 040 860 8111