

# PORKKAPIRTILLÄ AVOIMENTOIMINNAN RYHMISSÄ: ASAHA JA TOOLIHUVEJA

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

## ASAHI

tiistaisin klo 9:00 - 9:30 juhlasalissa.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto 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.



## Toolihuvit

keskiviikkoisin

klo 10:30

Porkkapirtin juhlasalissa

# TERVETULO!



## ASAHI

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

Tiistaisin klo 9:00 - 9:30  
Porkkatörmän juhlasalissa

### LIIKKEET

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

Asahi on neljän suomalaisen liikunta-alan huippuasiantuntijan kehittämää terveysliikuntaa.

Laji ei tarvitse ennako-osaamista.

Jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan.

## TOOLIHUVIT

keskiviikkoisin

klo 10:30 - 11:00 juhlasalissa

Istumatansseista iloa ja virkistystä päivään.

Liikuntamuoto, jossa musiikki ja tarina liikuttavat.

Tanssi tekee hyvää mielelle ja kropalle!

Kaikki TooliHuvit tanssitaan istuen 😊

**Tervetuloa mukaan!**

liikunnanohjaaja

Erja Paakkari, p. 040 860 8111