

Maksuttomat kesäjummat Sotkamossa

Sotkamon kansalaisopisto järjestää ikäihmisille sekä työikäisille ohjattuja liikuntaretkiä sekä ulkotreenejä kesäkuussa. Ohjattuun liikuntaan ilmoittaudutaan etukäteen kansalaisopiston toimistoon p.044 750 2078 tai netissä uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo.

to 1.6. klo 12.00-13.30

Ikäihmisten matalan kynnyksen sauvakävelyretki Hiukassa sekä yhteislauluhetki kesäisten kappaleiden kera. Kävelyn kesto on n. 45min sisältäen alkuverryttelyn. Kävellään rauhassa ja nautitaan luonnosta sekä toistemme seurasta.

ti 6.6. klo 18.00-19.00

Työikäisten reipas sauvakävelylenkki Vuokatissa, lähtö Vuokatti Areenan edestä, josta siirtyminen lampipolulle (6km).

ti 13.6 klo 18.00-19.00

Työikäisten tehokas porrastreeni Hiukassa. Tehdään sykettä nostavia liikkeitä, parannetaan lihaskuntoa sekä koordinaatiota. Treeni soveltuu kaiken tasoisille.

