

# OHJATTUA TOIMINNALLISTA JA KUNTOSALIHARJOITTELUA SENIOREILLE

HINTA  
**20€/kk**  
(ei muita maksuja)

**Huom!**

Kuukausimaksu sisältää kuusi ohjattua seniorijumpkaa viikossa ja vapaan kuntosalin käytön klo 5-14 välisenä aikana joka päivä!

## Lisätiedot

Sonja Viljanen  
050 452 5435  
sonja@wasamove.fi



**WASAMOVE**  
KUNTOKESKUS

Meijerinkatu 9, Vaasa  
Puh. 010 3200 500  
www.wasamove.fi



Tervetuloa mukaan WASAMOVEN  
senioriporukkaan kokemaan liikunnan  
huumaa ja yhdessä tekemisen meininkiä!

**TÄHÄN RYHMÄÄN  
KANNATTAA KUULUA!**

### **Kuntosaliharjoittelua senioreille**

Ohjattua kuntosaliharjoitusta, jossa opetellaan saliharjoittelun perusteita. Ryhmässä on turvallista ja hauskaa toimia muiden kanssa, omassa tahdissa.

### **Toiminnallista harjoittelua senioreille**

Hikeä, tsemppiä ja sykettä tarjoaa toiminnallinen harjoittelu. Tunnilla on vaihtelevia liikkeitä, joilla harjoitetaan koko kehoa tehokkaasti.

**Tervetuloa!**

#### **Maanantai**

- 11.00 Kevyt sisäpyöräilytunti 30min
- 11.35 Kahvakuula 30min

#### **Tiistai**

- 9.30 Kuntosaliharjoittelu, jatkoryhmä 60min
- 11.00 Kuntosaliharjoittelu, alkeisryhmä 60min + kahvit

#### **Keskiviikko**

- 10.30 Zumba Gold 45 min (2€ lisämaksulla)
- 11.30 Päiväjooga 45 min

#### **Torstai**

- 9.00 Toiminnallinen kuntopiiri, jatkoryhmä 60min
- 10.00 Toiminnallinen kuntopiiri, alkeisryhmä 60min
- 12.00 Kuntosaliharjoittelu, alkeisryhmä 60min + kahvit



**WASAMOVE**  
KUNTOKESKUS

Meijerinkatu 9, Vaasa  
Puh. 010 3200 500  
[www.wasamove.fi](http://www.wasamove.fi)

#### **Lisätiedot**

Sonja Viljanen  
050 452 5435  
[sonja@wasamove.fi](mailto:sonja@wasamove.fi)