

# VOIMA – JA TASAPAINORYHMÄ

**Tiistaisin klo 9.30 – 10.30 (15.9. 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.)**

**Kulloon seurantalolla Byagården** (Kulloon kartanontie 18).

Tunti sisältää lämmittelyn (esim. sauvakävelylenkki) sekä voima- ja tasapainoharjoitteita.

Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu senioreille, mutta myös muut kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Ohjaajina Christian Bremer ja Päivi Häkkinen Porvoon liikuntapalveluista.

Osallistuminen on ilmaista!

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Porvoon liikuntapalvelujen ja Kulloo-Mickelsbölen kyläyhdistyksen kanssa.

# STYRKE- OCH BALANSGRUPP

**Tisdagar kl. 9.30 – 10.30 (15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11, 24.11.)**  
**Byagården i Kullo** (Kullo Gårds väg 18).

Timmen innehåller uppvärmning (tex. stavgångslänk) samt styrke- och balansövningar.

Gruppen är avsedd speciellt för seniorer, men även andra intresserade är välkomna.

Ledare Christian Bremer och Päivi Häkkinen från Borgå idrottstjänster.

Deltagande är gratis!

Gruppen ordnas i samarbete med Borgå idrottstjänster och Kullo-Mickelsböle Byaförening