



Lähiliikkuja -ryhmä kirkonkylä

Tiistaisin klo 11-11.45

Kokoontuminen kirjaston edessä.

Ulkoilemme säällä kuin säällä!

Ohjelma

24.8. Ryhtiä sauvakävelyyn

31.8. Tasapainoilua

7.9. Kuntopiiri

14.9. Hyvinvointia metsästä

21.9. Voimaa jalkoihin -
kävely

28.9. Frisbeegolf

5.10. Kehonhuoltoa

12.10. Lakanalentopalloa

19.10. - *syysloma*

26.10. **Kuntosali**

2.11. Pihapelit

9.11. Ulkokuntosali

16.11. Kulttuurikävely

23.11. Musiikin tahtiin

30.11. Palloilua

Kysy lisää:

Laura Poikonen, Paltamon kunta, Lähiliikkuja2 -hanke
p. 044 750 0989 laura.poikonen@paltamo.fi



Paltamon kunta



Lähiliikkuja -ryhmä Kontiomäki

Keskiviikkoisin klo 10-10.45

Kokoontuminen monitoimitalon edessä.

Ulkoilemme säällä kuin säällä!

Ohjelma

25.8. Ryhtiä sauvakävelyyn

1.9. Tasapainoilua

8.9. Kuntopiiri

15.9. Hyvinvointia metsästä

22.9. Voimaa jalkoihin -
kävely

29.9. Frisbeegolf

6.10. Kehonhuolto

liikuntasalissa

13.10. Lakanalentopalloa

20.10 - *syysloma*

27.10. **Kuntosali**

3.11. Boccia

liikuntasalissa

10.11. pihatreeni

17.11. Kulttuurikävely

24.11. Musiikin tahtiin

1.12. Palloilua

Kysy lisää:

Laura Poikonen, Paltamon kunta, Lähiliikkuja2 -hanke
p. 044 750 0989 laura.poikonen@paltamo.fi



Paltamon kunta



Lähiliikkuja -ryhmät jatkavat syksyllä 2021

- **Kirkonkylä tiistaisin klo 11-11.45, kokoontuminen kirjaston edessä.**
- **Kontiomäki keskiviikkoisi klo 10-10.45, kokoontuminen Kontiomäen monitoimitalon edessä.**



Kaikille avoimet liikuntaryhmät jatkavat toimintaansa kirkonkylällä ja Kontiomäessä. Ryhmien toiminta on osa Paltamon kunnan Lähiliikkuja2 -hanketta. Ryhmissä ulkoillaan ja liikutaan rennosti jokaiselle sopivalla tavalla. Toimintaa on viikoilla 34-48 (ei vk 42).

Riittää, että tulet paikalle!

Huomioimme koronatilanteen huolehtimalla turvaväleistä sekä hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.

Kysy lisää:

Laura Poikonen, Paltamon kunta, Lähiliikkuja2 -hanke
p. 044 750 0989 laura.poikonen@paltamo.fi



Paltamon kunta

