



OHJATTU KUNTOSALI 60+

ma 6.9.2021 alkaen klo 11:30 - 12:30

Ohjattuun ryhmään voivat osallistua sekä aloittelijat että enemmän harrastaneet.

Harjoitamme monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä.

Ohjaajana toimii Elisa Pääkkönen

044 7159310, elisa.paakkonen@ristijarvi.fi

Kuntosalimaksun (3,50€ ja 5,50€) lisäksi ohjausmaksu on 3€/kerta



Monitoimikeskus Virtaala Kolulutie 4, Ristijärvi 044 2571857