

**KUNNON
KAVERI**

Kiipeilykokeilu senioreille

Tule kokeilemaan kiipeilyä kivassa porukassa!

Konalan Boulderkeskus, Ruosilantie 1

perjantai 21.11. JA 28.11.2025, klo 12-13:30

**Liikumme monipuolisesti lattiatasolla ja
tutustumme rauhassa kiipeilyyn.**

**Tunti aloitetaan lämmittelyllä
tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa harjoitellen.**

**Kiipeilyseinän otteilla tehdään tarttumisharjoituksia. Halukkaat voivat
kokeilla matalia reittejä ja harjoitteita seinällä. Kokeilu on maksuton
Tunnin jälkeen kahvitellaan yhdessä!**

Ilmoittaudu mukaan!

**lisätiedot Anne: 0443289100,
anne.luhtala@miinasillanpaa.fi**

**järjestää: Miina Sillanpään säätiön
Kunnon kaveri -hanke
& Boulderkeskus Konala**

**Mukaan mahtuu
10 hlöä per kerta.
Ilmoittaudu Annelle
tekstiviestillä tai
sähköpostilla!**

