

Kyttälän lähitori

Uutta maaliskuussa 2023

1.–29.3. keskiviikkoisin

11.15-12 **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** Sanni Trygg.

1.3. PERUTTU Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä rentoutusharjoituksia koko keholle. Koskipirtissä.

2.3. torstai

11-14.30 **Hyvinvointipäivä ja minimessut.** Monipuolista ohjelmaa ja eri toimijoita. Esitteestä lisätietoa. Aulassa.

12-13 **Pianomusiikkia.** Ulla Kurikka. Nauti maittava lounas pianomusiikin tunnelmissa. Selmassa.

14.30-15.30 **Hyvinvointipäivän konsertti & tanssit.** Duo Kepa. Vapaa pääsy, kahvi&leivos 3 €.

8.3. keskiviikko

12-14.30 **Naistenpäivän hemmottelua.** Yhteistyössä Kiipulan hiusalan opiskelijoiden kanssa, esitteestä lisätietoa. Lähitorin eri tiloissa.

12-13 **Pianomusiikkia.** Ulla Kurikka. Nauti maittava lounas pianomusiikin tunnelmissa. Selmassa.

14.30-15.30 **Naistenpäivän konsertti & tanssit.** Harmonikkaorkesteri. Selmassa.

16.3. torstai

13-14 **Aivotreenituokio.** Lisäksi Pirkanmaan muistiyhdistyksen toiminnan esittelyä. Aivoviikon (vko 11) ohjelmaa. Aulassa.

20.3. maanantai

12-15 **Kirpputori.** Löytyykö kodistasi joutilasta tavaraa? Varaa pöytä Tonilta/Sannilta. Kansainvälisen kierrätyspäivän ohjelmaa. Aulassa.

28.3. tiistai

12-13 **Ravitsemuksen tietoisku: taltuta lievä tulehdus.** Miten päästä eroon elimistöä kuormittavasta piilevästä vaivasta? Aulassa.

29.3.–31.5. keskiviikkoisin

15-18 **Luustokurssi.** Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Lisätietoa Sannilta/Tonilta. Aulassa.

30.3.–20.4. torstaisin

14.15-15 **Lavis-kurssi.** Tanssillista jumppaa lavatanssimusiikin tahdissa. Ohjaajana Heli Tiusanen. 7 €/krt, ilmoittautuminen Sannille/Tonille. Esitteestä lisätietoa. Koskipirtissä.

Kuukausiohjelmasta näet päivittäisen tarjonnan.

Tilaa sähköpostiisi tai tule hakemaan lähitorilta.

Kysy lisää: Toni 040 5737 615 tai Sanni 040 6327 834