



Liikuntaa muistille! - musiikkiliikuntaryhmä



Uimahallin liikuntasalissa

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna



Joka viikko torstaisin

Klo 15.00-16.00

Syyskausi 5.9.-28.11.2024 (tauko 17.10.)

Tervetuloa matalan kynnyksen ryhmään, jossa liikkuminen on helppoa ja hauskaa, mutta aktivoi aivoja tehokkaasti ja samalla kuntokin nousee. Ryhmässä soi vanha musiikki ja tehdään muistia kehittäviä tanssillisia liikesarjoja. Mukaan voi tulla vaikka muistin tai liikkumisen kanssa olisi jo haastetta.

Ryhmä on maksuton, ilmoittautumista ei tarvita ja mukaan voit tulla milloin tahansa!

VOIT KYSYÄ LISÄÄ!

info@muistiaina.fi tai puh. 044 726 7400

Tutustu myös Kanta-Hämeen Muistiluotsin muuhun toimintaan www.muistiaina.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme