

INFOKIRJE MITALI-HANKKEEN SYKSYN RYHMISTÄ KOKKOLASSA

Hei! Syksyn osalta alkamassa on uusia, sekä jo tutuksi tulleita ryhmiä. Ilmoittaudu mukaan, jos jokin näistä kuulostaa sinulle sopivalta. Kaikki ryhmämme ovat osallistujille maksuttomia.

KUNTOSALIRYHMÄ

- max 8 hlöä
- harjoitellaan kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä vapailla painoilla harjoittelua
- kokoontuu kerran viikossa maanantai-iltapäivisin 10 viikon ajan Kokkolan Ole Fitillä
- aloitus elokuun aikana

ULKOILURYHMÄ

- osallistujamäärässä ei ylärajaa
- ulkoilua yhdessä vaihtuvissa kohteissa
- matalan kynnyksen ryhmä – osallistu silloin, kun itsellesi sopii!
- kokoontuu kerran viikossa perjantaiamuisin 10 viikon ajan
- aloitus elokuun aikana

HYVINVOINTIA JA AKTIIVISUUTTA ARKEEN – KOKONAISUUS

- max 10 hlöä
- ryhmävalmennus, jossa pääpaino liikunnassa ja elintapaohjauksessa
- valmennuksen kesto 10 viikkoa
- viikoittaiset ryhmätapaamiset, joissa liikutaan yhdessä
- sisältää myös säännölliset yksilötapaamiset, joissa teemana liikunta/ravitsemus/palautuminen asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan
- oma motivaatio ja sitoutuneisuus tärkeää
- kiinnostuneet osallistujat haastatellaan elokuun loppupuolella
- haastattelut elokuussa, aloitus syyskuussa

ILMOITTAUTUMINEN:

Essille 040 670 9991 9.7.2024 mennessä, tai Tatulille 040 530 4521 ajalla 30.7.–14.8.

Myös sähköpostitse essi.valo@mellory.fi / tatu.maki@mellory.fi

Huom. myös ulkoiluryhmään on tärkeää ilmoittautua mukaan, jotta osaamme infota tulevista aikatauluista. 😊